

EJERCICIO PARA ADULTOS

Existe una fuente de la juventud. Millones de personas ya la descubrieron - el secreto para sentirse mejor y vivir más tiempo. Se llama actividad física. Encontrar un programa que funcione para usted y seguirlo puede rendirle enormes dividendos. El ejercicio habitual puede prevenir o demorar la aparición de diabetes y problemas cardíacos. También puede reducir el dolor de la artritis, la ansiedad y la depresión. Puede ayudar a que las personas mayores sean independientes.

Existen cuatro tipos principales de ejercicios y las personas mayores necesitan un poco de cada uno:

- Actividades de resistencia - como caminar, nadar o andar en bicicleta - que desarrollan resistencia y mejoran la salud del corazón y el sistema circulatorio
- Ejercicios de fortalecimiento, que desarrollan tejido muscular y reducen la pérdida muscular relacionada con la edad
- Ejercicios para estirar los músculos, para mantener el cuerpo ágil y flexible
- Ejercicios de equilibrio para reducir las posibilidades de sufrir una caída



Este ejercicio fortalece los hombros, la espalda y los brazos,

Se recomienda utilizar una silla sin brazos

Mantenga los pies planos los hombros hacia atrás. Empiece sosteniendo los pesos a la altura de los hombros, palmas hacia adelante, respire profundo y lento. Bote el aire cuando suba los brazos, mantenga la posición por tres segundos, respire lentamente mientras baja los brazos a la posición inicial. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces.