

# Vamos a hacer ejercicio

## Antes de hacer ejercicio

Su cuerpo necesita tiempo para hacer que la sangre llegue a las partes del cuerpo que usted va a usar para hacer los ejercicios. Si comienza a hacer los ejercicios antes que su cuerpo esté listo, usted puede lesionarse. De manera que antes de comenzar a hacer ejercicio:

- Haga ejercicios de calentamiento a fin de preparar los músculos que va a usar. Por ejemplo, si tiene planes de caminar, camine lentamente durante 5 minutos antes de comenzar a caminar realmente a buen paso. Si lo que usted desea hacer es montar en bicicleta, comience lentamente durante los primeros 5 minutos, antes de acelerar el paso.
- Estire los músculos. Después de que la sangre haya llegado a los músculos, usted necesita estirarlos. Con esto se evitan dolorosos tirones de los músculos, calambres y músculos adoloridos durante y/o después de hacer ejercicio. Nunca estire los músculos cuando estén fríos. También, recuerde respirar mientras hace los ejercicios.

## Pongámonos en movimiento

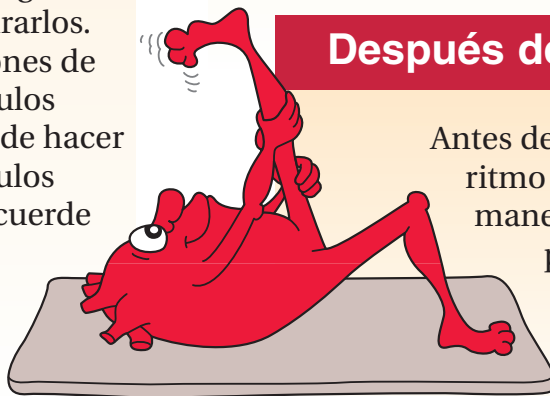
El corazón necesita fortalecerse para poder bombear bien. Usted puede hacer que su corazón se fortalezca con sólo 30 a 60 minutos de ejercicios aeróbicos de 3 a 6 veces por semana.

Los ejercicios aeróbicos son éstos en los que usted mueve los brazos y las piernas todo el tiempo mientras los está haciendo. Caminar, correr, bailar y montar en bicicleta son ejercicios aeróbicos. Después de sólo unos meses de hacer ejercicio con regularidad:

- el corazón comienza a bombear más sangre y oxígeno a los pulmones y a todo el cuerpo.
- es posible que usted note que su presión arterial ha bajado (y la glucosa de la sangre también)
- es muy probable que usted se sienta con más energía
- usted puede disminuir la grasa del cuerpo y ayudar a fortalecer los músculos
- usted puede dormir mejor y sentir menos estrés
- puede ser que su nivel de colesterol bueno (HDL, por sus siglas en inglés) se incremente

## Después de hacer los ejercicios

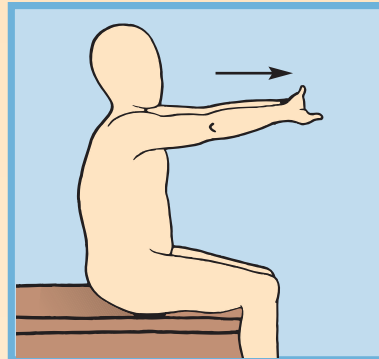
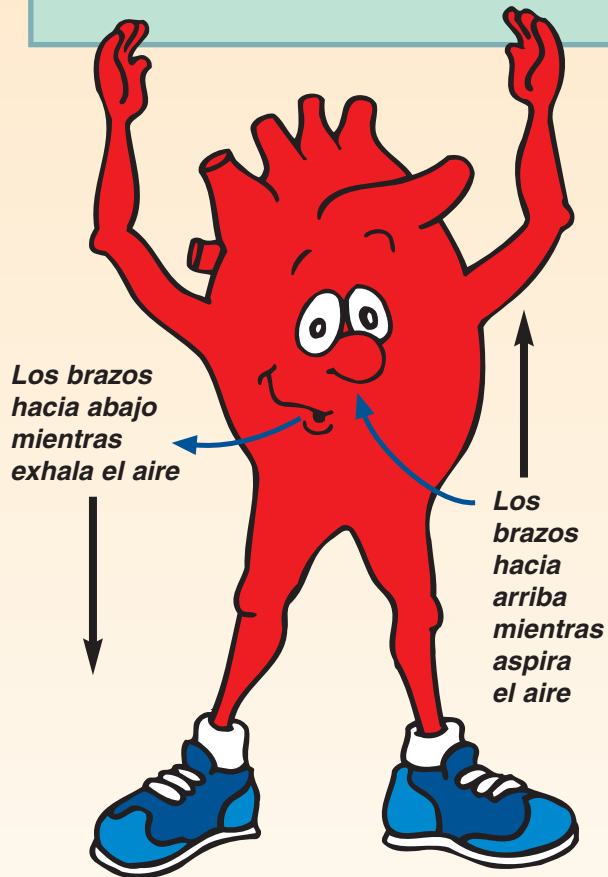
Antes de parar cuando esté haciendo ejercicio, disminuya el ritmo y haga los ejercicios de enfriamiento de la misma manera que hizo los ejercicios de calentamiento. Esto le permite a su cuerpo redirigir poco a poco la sangre desde los músculos a otras partes del cuerpo. Luego estire los músculos otra vez. Esto ayuda a evitar los músculos adoloridos más tarde.



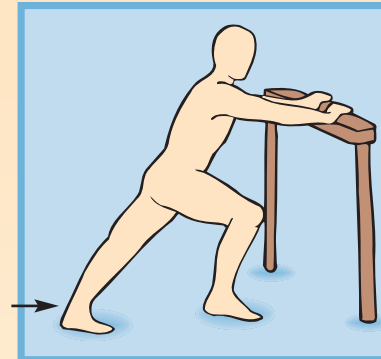
# Vamos a estirar esos músculos

Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios

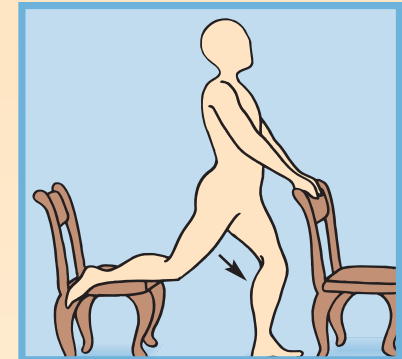
Recuerde no estirar nunca los músculos fríos; no dé saltos mientras se esté estirando y respire a medida que se estira. A continuación se dan algunos ejercicios de estiramiento que usted puede usar después de hacer los ejercicios de calentamiento y después de enfriarse.



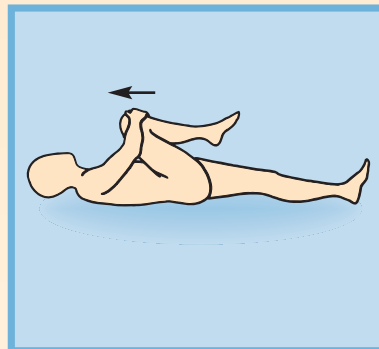
Estiramiento de la espalda superior, la muñeca y el antebrazo



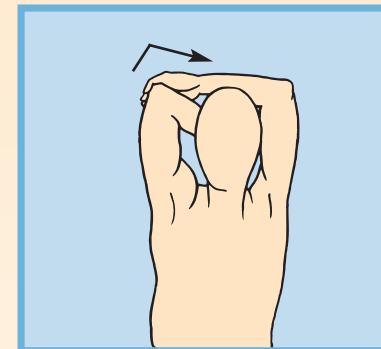
Estiramiento de la pantorrilla y el talón de Aquiles



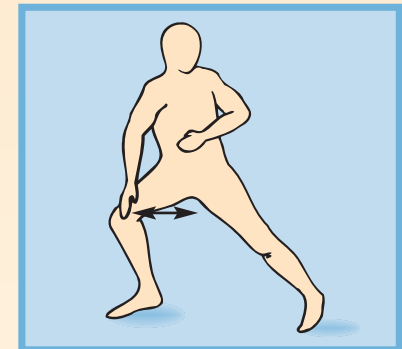
Estiramiento del muslo delantero



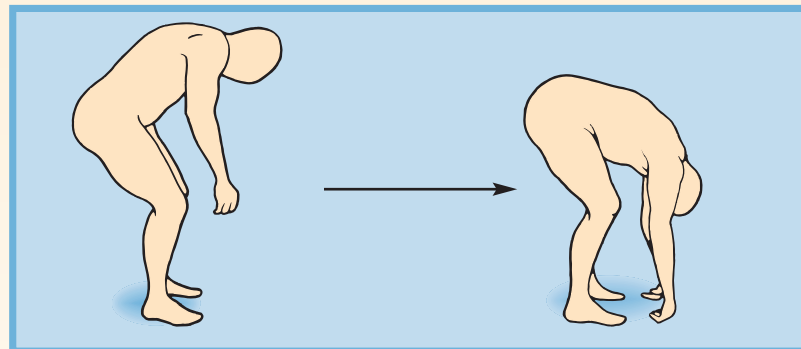
Estiramiento de la espalda inferior



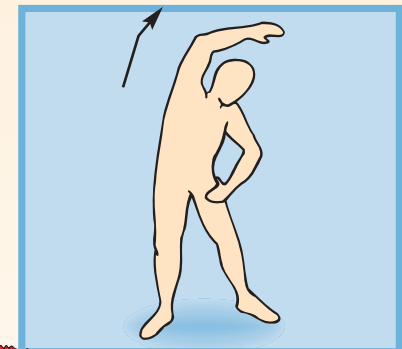
Estiramiento de los brazos



Estiramiento del lado de adentro del muslo



Estiramiento del tendón de la corva y de la espalda inferior



Estiramiento lateral

