4 tipos de movimientos para mejorar su salud

La próxima vez que usted escuche "el ejercicio habitual es bueno para todos", recuerde que los siguientes cuatro tipos de actividad física realmente son para todos:

1. **Entrenamiento de fuerza** – El uso de bandas de resistencia, pesas o movimientos isométricos para fortalecer los músculos, ligamentos y tendones ayuda a mantener la masa muscular, reduce el riesgo de osteoporosis y previene lesiones y caídas
2. **Actividad cardiovascular** – Las actividades de bajo impacto, tales como caminar, nadar y montar en bicicleta, son beneficiosas incluso para quienes padecen una enfermedad crónica como la diabetes o el asma. Los ejercicios cardiovasculares ayudan a aumentar el flujo sanguíneo y la capacidad pulmonar, regulan el azúcar en la sangre, reducen la presión arterial y producen endorfinas para sentirnos bien.
3. **Yoga y estiramientos** – Los ejercicios utilizados en el yoga y el pilates enfatizan el equilibrio y la flexibilidad, lo que ayuda a las articulaciones, los músculos y la resiliencia ante el estrés. Ya sea que usted se ponga de pie sobre una pierna en posición de árbol o flexione su cuerpo en una nueva dirección, se ha comprobado que estos movimientos controlados ayudan a reducir el dolor causado por la artritis y la fibromialgia.
4. **Coordinación** – Si usted practica algún deporte o toma clases de baile, está haciendo un uso continuo de toda su mente y su cuerpo, lo que es especialmente importante a medida que envejecemos; mantenerse activo es la clave para prevenir las enfermedades relacionadas con la edad.

¿Quiere saber más?

Visite PacificSource.com.

Bajo **Employers,** acceda a **Wellness Toolkits.**

PacificSource HEALTH PLANS