¡ES MOMENTO DE SER ACTIVO!

ERRORES FRECUENTES…

Confundir hacer deporte con la practica de actividad física. Son cosas totalmente diferentes.

Querer practicar ejercicio para bajar peso, eso debería ser una consecuencia, no un objetivo. Existen beneficios más importantes.

SER ÁCTIVO…

significa tener todos los sistemas de nuestro organismo están en funcionamiento.
Ya que este, tiene la capacidad de inactivar o poner en *standby* todas aquellas funciones que no utiliza para economizar energía.
De este modo cuando las necesitemos que una de esas funciones entren en acción, tardarán mucho en actuar, en algunos casos, puede ser demasiado tarde

Esto, en algunos casos, puede repercutir en nuestra salud. Un ejemplo claro que tenemos en la actualizad, es el de nuestro sistema inmune, por medio de la practica de actividad física, se mantiene activo y en alerta. Cuando entra en nuestro cuerpo un agente agresor, como un CORONAVIRUS, es capaz de actuar rápidamente y combatir contra él lo antes posible.

LA ADAPTACIÓN DE CUERPO AL EJERCICIO…

es como una carrera de fondo y es importante tener paciencia, no pretendas conseguir resultados en unos días o en un mes. Es un proceso que necesita su tiempo, sobre todo cuando llevas mucho tiempo sin hacerlo.

Desde la UNED, os animamos a ser activos para mejorar vuestra calidad de vida.

Recomendaciones básicas para comenzar a ser activo

Tampoco es necesario volverse loco y querer hacer en poco tiempo lo que no he hecho antes . Lo primero de todo es elegir una actividad que nos guste para que sea mucho más fácil tener continuidad y después, llevar una progresión adecuada para que nuestro cuerpo se vaya adaptando poco a poco. Si tenéis alguna duda, os recomendamos que consultéis con un profesional.

Vamos a hacer trabajar a nuestro corazón y nuestros pulmones:

Debéis elegir una actividad que haga que se nos acelere el corazón (que nos guste y sea acorde con nuestras posibilidades), correr, andar, bicicleta, bailar,….

Tiempo: Entre 20 y 30 minutos
Intensidad: Si tenemos pulsómetro: entre 150 y 160 pulsaciones
Si no tenemos pulsómetro: el ritmo más alto que nos permita respirar con normalidad.

Nuestra musculatura, nos tiene que ayudar a mantenernos erguidos: