



EL CONDADO DE WESTCHESTER SE PREOCUPA

Haga más ejercicio

Póngase como objetivo hacer al menos 2.5 horas de ejercicio cada semana

El Departamento de Salud se preocupa...

Prepárese para hacer más ejercicio

Estar en movimiento es bueno para la mente y el cuerpo. La actividad física regular ayuda a combatir las enfermedades crónicas, controlar el peso, aumentar la energía y mejorar el estado de ánimo. Incluso hacer un poco de actividad física ayuda, y hay muchas maneras simples de incluir el ejercicio en su rutina diaria. ¿Está listo para comenzar? Los consejos que presentamos abajo le serán muy útiles. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

Formas fáciles de sumar ejercicio a su día

Use las escaleras: elija las escaleras en lugar del elevador. No se preocupe por subir o bajar rápidamente las escaleras; hágalo a su ritmo. Conviértalo en un hábito y, en poco tiempo, se habrá olvidado de que solía agitarse.

Deje el auto en casa: cuando pueda, camine en lugar de conducir para llegar a destino. Si debe ir en auto, estacione lejos para que pueda caminar un poco.

Convierta la casa en una fiesta: ponga su música preferida y baile. El baile es un excelente ejercicio cardiovascular, y se divertirá tanto que ni siquiera recordará que está haciendo ejercicio.

Suba de nivel

Tome descansos para hacer ejercicio: tome la decisión consciente de levantarse de la silla varias veces al día para hacer algo de actividad física. Use estos descansos para hacer una caminata enérgica, subir y bajar algunos tramos de escaleras o hacer saltos de tijera.

Juegue a ser un niño: ¿recuerda todas esas actividades que hacía para divertirse cuando era niño? ¡Hágalas de nuevo y haga latir su corazón! Salte a la cuerda unos 10 o 15 minutos, monte en

- bicicleta por su barrio algunas veces o haga unos tiros a la cesta en el parque. Cada una de estas actividades tiene excelentes beneficios cardiovasculares.
- **Haga los quehaceres:** encárguese de esas tareas de la casa que ha estado posponiendo; tachará algunas de su lista de pendientes y también quemará calorías en el proceso. Barra hojas por 30 minutos, saque las malas hierbas del jardín por 45 minutos o limpie los pisos y las ventanas por una hora.

Sienta el calor

Ponga el corazón a trabajar: en lugar de una caminata enérgica, intente hacer jogging. Puede alternar entre caminata y jogging al principio, si lo necesita. Cambie algunos de los saltos de tijera por burpees o sentadillas con salto. Aumente la distancia y la velocidad de sus paseos en bicicleta.

Cuanto más, mejor: pruebe una clase de ejercicio grupal o, junto con un amigo, sigan un video de ejercicio. Si no quiere inscribirse en un gimnasio para tomar clases, consulte con su departamento local de parques y recreación para conocer la oferta de clases de fitness de bajo costo para los residentes. No olvide consultar sus servicios de streaming; muchos incluyen distintos tipos de videos de ejercicio. También puede buscar videos de ejercicio gratuitos en línea.

Aumente su fuerza: incluya ejercicios de resistencia en su rutina para fortalecer y tonificar los músculos. Encuentre un buen programa para principiantes y comience usando pesas livianas o bandas de resistencia. También hay muchos ejercicios de fuerza que puede hacer usando solo el peso de su cuerpo, como lagartijas, planchas y ejercicios de tríceps.

Consejo útil

El mismo teléfono inteligente que lo mantiene sentado también puede inspirarlo a levantarse y moverse.

Hay aplicaciones de fitness gratuitas para todos los niveles de estado físico. Descargue las que mejor se adapten a su capacidad y comience a moverse hoy mismo!

Las opciones son ilimitadas

Quizá su movilidad esté afectada debido a una enfermedad, una lesión, problemas de peso o una discapacidad. Nada de esto implica que no pueda hacer ejercicio eficazmente. A veces, la rutina de ejercicio debe analizarse y modificarse (con la ayuda de un profesional médico), pero cualquier tipo de ejercicio puede ser beneficioso para su vida. Algunas opciones son el ejercicio acuático, los deportes en silla de ruedas, el ciclismo de mano o el yoga sentado. Visite el sitio web del NCHPAD sobre actividad física para personas con discapacidades para obtener ideas y recursos sobre ejercicio.



Manténgase conectado



Visit: www.westchestergov.com/health



Like: facebook.com/wchealthdept



Follow: x.com/wchealthdept

24-Hour Public Health
Information Line: 914-813-5000



Westchester
County

George Latimer, County Executive
Sherlita Amler, MD, Commissioner
Department of Health