

6 DE ABRIL

DÍA MUNDIAL *de* *la Actividad Física*

Para mantener una adecuada calidad de vida, es importante tener en cuenta que la actividad física regular favorece el funcionamiento de nuestro cuerpo, la movilidad, la fuerza de los músculos, la vitalidad, la respiración, el ingreso de calcio a los huesos, además que contribuye en controlar la ansiedad y el estrés. Las personas que se ejercitan desarrollan un elevado nivel intelectual, un buen estado en su sistema cardiovascular, y pueden mantener un peso normal y flexibilidad muscular, entre otras cuestiones. Por el contrario, quienes no llevan adelante ningún tipo de actividad física incrementan el riesgo de padecer enfermedades crónicas no transmisibles, problemas musculares, óseos, cardiovasculares y emocionales.

¿Qué significa tener un “buen estado físico”?

El buen estado físico significa que el cuerpo está capacitado para soportar la tensión en todas sus formas: un disgusto, un día de trabajo que pueda prolongarse más allá de lo habitual, e incluso, hasta el más pequeño desgaste de energía obliga al cuerpo a acelerar sus procesos metabólicos.

7 razones para realizar actividad física

1 *Promueve la flexibilidad de los músculos y de las articulaciones:* la falta de estas actividades hace que tanto los músculos como las articulaciones disminuyan su flexibilidad y hasta lleguen a la imposibilidad de un movimiento normal.

2 *Fortalece los músculos y el resto del organismo:* todo músculo que no se utiliza generalmente tiende a entumecerse. Por otro lado el ejercicio hace que los músculos se agranden y que su funcionamiento sea más eficiente.

3 *Fortifica y amplía el aparato cardio-respiratorio:* uno de los órganos más beneficiados por el ejercicio es el Corazón.

4 *Favorece la expulsión de toxinas:* la transpiración ayuda a la expulsión de toxinas a través de la piel. Así la sangre se conserva más limpia y fluida, y la piel mantiene su aspecto saludable.





5 Contribuye a la digestión y el sueño: estimula el apetito y aporta placidez del sueño.

6 Ejerce un estimulante efecto psicológico: las personas que emprenden un programa de ejercicios sistemáticos, tiene un estado de ánimo mucho mayor que aquellos que no lo hacen, ya que gozan de más energía y confianza en sí mismas.

7 Ayuda a controlar el peso: el movimiento regular impulsa al organismo a quemar calorías e incrementar la masa muscular, que contribuye al metabolismo.

¿Qué podemos hacer para mantenernos activos?

La falta de tiempo debido al trabajo es la excusa más frecuente para no hacer ejercicios. Sin embargo, es una de las actividades que más influye en su calidad de vida y en su rendimiento laboral. Un buen recurso para subsanar esta situación es realizar una Pausa Activa durante el tiempo de trabajo, que permite a las personas recuperar energías, tener un desempeño eficiente de trabajo y revertir la fatiga muscular. Además, mejora notablemente el estado de ánimo e incrementa la productividad, por lo que es recomendable realizar las siguientes rutinas:

Rutinas Mañana y Tarde



Girar la cabeza hacia su lado derecho, hasta que el mentón quede casi en la misma dirección que el hombro. Sostener esta posición por 5" y volver al centro. Luego realizarlo al lado contrario.



Inclinar la cabeza hacia atrás, permanecer en esa posición por 5" y volver al centro. Bajar la cabeza mirando hacia el suelo y sostener por 5". Los movimientos deben ser lentos y suaves.



Encoger sus hombros hacia las orejas, sostener por 10".



Realizar movimientos circulares de tobillo hacia ambos lados con cada pie.



Estirar los brazos hacia al frente. Juntar las palmas de las manos y realizar movimientos hacia abajo, arriba y lados.



Con la mirada al frente, llevar la mano derecha sobre la oreja izquierda y reclinarse la cabeza hacia el lado derecho. Mantener esta posición por 5". Volver al centro y repetirlo de manera contraria.



Con los brazos en su espalda, tomar la muñeca izquierda con la mano derecha y tirar suavemente hacia abajo. Inclinar su cabeza hacia el hombro derecho. Sostener por 10" y cambiar de lado.



De pie, llevar sus manos a la cintura y sus hombros hacia atrás. Contraer el abdomen y sostener 10"

De pie, separar las piernas e inclinar las rodillas, estirar sus brazos hacia abajo tanto como su cuerpo resista.

De pie, elevar la rodilla derecha al pecho, sostener con las manos por 10" y cambiar de pierna.

Balancear la planta del pie desde la punta hasta el talón.



Encoger los hombros hacia sus orejas y moverlos hacia atrás en círculos. Luego, realizarlo en dirección opuesta.

De pie, separar las piernas 15 cm, contraer el abdomen, inclinar su espalda hacia al frente y estirar los brazos.

Cerca al pecho, entrelazar las manos y realizar rotaciones de muñeca hacia los dos lados.

Estirar el brazo derecho hacia el frente de manera que la palma de la mano quede hacia arriba. Con la mano izquierda empujar hacia abajo los dedos de la mano derecha. Descansar y cambiar de lado.