

# The Wellness News

Número 46. Julio de 2011



## Ejercicios durante el verano

Ya llegó la época del año en la que el sol está listo para salir, ¡y usted también! El verano es un momento ideal para cambiar su rutina de ejercicios y aprovechar una fuente natural de Vitamina D: el sol. ¿Qué significa ejercitarse durante el verano? Simplemente poner su cuerpo en movimiento fuera de su casa o el gimnasio y aprovechar el aire libre. Las opciones son infinitas: excursionismo, nadar en un lago, en la playa o en la piscina, o ir caminando o en bicicleta hasta su trabajo. Siga leyendo y encontrará consejos más detallados acerca de cómo ejercitarse bien al aire libre...

### Ideas para mantenerse en forma

#### Excursionismo

El excursionismo es un ejercicio muy completo, especialmente cuando le agrega bastones para caminata. Al usar bastones puede ejercitar más el tren superior del cuerpo, aumentar su frecuencia cardíaca y agregar más intensidad a su caminata. ¿Ya es experto en esto? Desafíese y agregue entrenamiento por intervalos en su caminata. Aumente la intensidad de la caminata dando zancadas largas y luego camine lento para recuperarse. Repita esto

varias veces, ¡y ya tendrá un ejercicio fantástico! ¿Le gusta montar su bicicleta? Pruebe algo nuevo: el ciclismo de montaña. Incluso un paseo de intensidad moderada en bicicleta es un ejercicio integral para el cuerpo y además, puede disfrutar del paisaje que lo rodea, ¡sin siquiera darse cuenta de que se está ejercitando!

Aquí hay un sitio web que detalla los senderos de caminata y ciclismo en todos los Estados Unidos:

<http://www.trails.com/toptrails.aspx>

También puede ver los sitios para acampar y los parques nacionales en:

<http://www.recreation.gov/>

<http://www.nps.gov/index.htm>

¿Sabía que del 10 al 20% de todas las visitas al hospital relacionadas con enfermedades respiratorias de verano en algunas zonas de EE.UU. se asocian con la polución del ozono? Para verificar la calidad del aire en su comunidad visite: <http://airnow.gov/>

# The Wellness News

Más...

## Más ideas para mantenerse en forma

### Nade en la playa, el lago o la piscina

Los lagos son lugares ideales para salir con su familia e incluir ejercicios en su rutina diaria. Moverse en el agua es un ejercicio aeróbico muy beneficioso. Y recuerde que no es necesario que el ejercicio sea consistente durante 30 minutos cada vez. Si divide su entrenamiento en incrementos de 10 minutos varias veces al día producirá los mismos resultados.

El canotaje también es un ejercicio muy completo y divertido para compartir con su familia y sus amigos mientras explora el lago. Trabaja los hombros, los oblicuos, la parte central del cuerpo, la espalda y los músculos de las piernas. Trate de remar en direcciones diferentes para usar ambos lados de su cuerpo.

Nadar en una piscina es una opción genial para disfrutar del clima de verano. Pregunte si en el gimnasio de su vecindario o en una piscina pública dan clases de aeróbicos en el agua. Compre un tubo de flotación y patalee; es un ejercicio aeróbico excelente y una buena manera de fortalecer sus músculos. En la parte playa de la piscina, trate de hacer estocadas, sentadillas y de levantar las piernas.

¿Quiere saber cómo está su estado físico? Complete el “Desafío del Presidente” que está en este sitio web, es para niños y adultos.

<http://www.presidentschallenge.org/challenge/active/index.shtml>

## Hidratación

Siempre es importante mantenerse hidratado, especialmente durante los meses calurosos de verano. Recuerde beber 64 onzas de agua por día y aumentar esta cantidad si practica 45 minutos de actividad física o más. Esto también se puede complementar con bebidas electrolíticas, especialmente cuando se ejercita durante más de 45 minutos al calor del verano. Asegúrese de no esperar hasta sentir sed, eso significa que su cuerpo ya está deshidratado.



**Para más información, llame a su educador de salud 1-800-433-2320**

Fuentes: [www.fitness.gov/](http://www.fitness.gov/), [www.aap.org](http://www.aap.org), [www.epa.gov](http://www.epa.gov), [www.webmd.com](http://www.webmd.com), [www.recreation.gov](http://www.recreation.gov)