

Practicar ejercicio físico es fundamental para sentirte mejor física y mentalmente.

Por eso ahora te damos unos sencillos consejos para ayudarte a ponerte en forma o volver a estarlo.

¡ÁNIMO Y NO SEAS PEREZOSO!



*NO SEAS PEREZOSO
¡Y HAZ EJERCICIO!*

[Logo entidad]

Fundación **mapfre**

Elige
vivir mejor

SER PEREZOSO

MOLA

SI SALES EN DOCUMENTALES DE LA TELE



*SI NO ES TU CASO,
NO SEAS PEREZOSO
¡Y HAZ EJERCICIO!*

[Logo entidad]

Fundación **mapfre**



1 **CÓMO MANTENERTE EN FORMA SI ESTÁS LESIONADO**

Tener una lesión no significa renunciar a una vida activa y saludable. Solo necesitas informarte bien sobre cuál es tu problema (y su gravedad) y adaptar tus entrenamientos. La clave es poder llevar a cabo los ejercicios sin sensación de dolor y realizar movimientos que no impliquen directamente a la parte afectada.

- ✘ Si la lesión obliga a la inmovilización de la zona afectada, entrena la musculatura de las extremidades opuestas. Según algunos estudios, entrenar de esta manera promueve beneficios en ambas partes, también en la que está inmovilizada.
- ✘ Recurre a las máquinas de los gimnasios o practica natación terapéutica, ya que en el medio acuático los ejercicios carecen de impacto y carga sobre las articulaciones lesionadas.
- ✘ Si el dolor persiste, acude de nuevo al médico y establece, junto a un fisioterapeuta, unos ejercicios o estiramientos adecuados al tipo de lesión.
- ✘ Recuerda que la alimentación también es importante ya que si reduces la actividad física, probablemente también se reduzcan tus requerimientos energéticos, y debes adaptar tu dieta a estos.

Y, sobre todo, ¡descansa y recupérate! No tengas prisa por ejercitarte. Hazlo poco a poco y escuchando muy bien las respuestas de tu cuerpo a esos movimientos y recuerda consultar previamente a tu médico.



2 **ESTIRAMIENTOS ANTES Y DESPUÉS DE ENTRENAR**

Estirar es necesario para la salud de la musculatura y para evitar lesiones, entonces, ¿antes o después del ejercicio? Eso depende de tus objetivos:

- 👤 Si estiras antes del ejercicio, aumentarás el rendimiento y prepararás los músculos para el esfuerzo.
- 👤 Si lo haces después, relajarás la musculatura y prevendrás lesiones.
- 👤 Los estiramientos después de entrenar ayudan a mejorar y mantener la flexibilidad, evitar lesiones y mantener una postura correcta.
- 👤 Es importante dedicar un día a la semana a poner a prueba nuestra flexibilidad.
- 👤 Estirar después del ejercicio será necesario si quieres prevenir lesiones y destensar la zona trabajada.
- 👤 Si no sabes cómo hacerlo, pregunta a un entrenador personal.



3 **ENTRENAMIENTO DESPUÉS DE UNA LESIÓN DE ESPALDA**

Tras una lesión de espalda puedes volver a hacer deporte y disfrutar de él sin miedo con el asesoramiento médico y una progresión adecuada.



El movimiento será el eje de la recuperación, y no un ejercicio o deporte en sí mismo. En función del tipo de lesión, habrá ejercicios más o menos adecuados e, incluso, algunos que deberán desaparecer del plan para que ésta no reaparezca.



Para ello es recomendable la supervisión de un entrenador personal que pueda corregir fallos posturales y llevar a cabo una planificación y progresión del entrenamiento.



Consulta con un especialista y no te creas todo lo que aparece en internet sobre lesiones de espalda y estiramientos para tratarla.



Se puede mejorar la movilidad y retomar el ejercicio de forma eficaz y, sobre todo, segura, pero siempre mediante un plan de acción personalizado. El programa será el que se adapte a ti, y no al revés.



4 **RUTINA DE EJERCICIOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES CARDÍACAS**

A veces se nos olvida que el músculo más importante es el corazón y con el entrenamiento adecuado, es posible proteger nuestra salud de todas las enfermedades que nos pueden aparecer derivadas del sedentarismo y la mala alimentación.



La enfermedad arterial coronaria, que provoca gran parte de los ataques cardíacos, puede aparecer cuando existen antecedentes en la familia, tabaquismo, colesterol, estrés, sobrepeso y falta de actividad física.



El mejor ejercicio cardiovascular es, sin duda, caminar manteniendo la cabeza alta y el tronco recto, con los hombros relajados, y con una pisada redonda, coordinada con brazos y piernas.



Montar en bicicleta es una opción muy saludable ya que el peso del cuerpo lo aguanta el medio, y no el individuo. Es decir, que presenta menos impacto.



Si existe algún síntoma de enfermedad coronaria, es mejor acudir antes a un médico que evalúe la gravedad y límites del ejercicio.