

**BODY  
FACT  
ORY**

GIMNASIOS

*Bienestar para todas las edades*

*Ejercicio Físico*

El ejercicio físico es una actividad habitual para la mayoría de las personas de todas las edades. El estilo de vida físicamente activo (andar, subir escaleras, realizar tareas domésticas, etc.) se relaciona con beneficios para la salud, especialmente para el corazón. Para ayudar a mantener una buena salud puede ser suficiente la dedicación a estas actividades durante un periodo de tiempo adecuado, por ejemplo al menos una hora al día. Para las personas que llevan una vida muy sedentaria, pero también para las que ya son activas como consecuencia del trabajo que realizan habitualmente, es recomendable que realicen programas de ejercicio complementarios, si es posible dirigidos por personal experto.

Hay una gran variedad de programas, como son andar con regularidad, asequible prácticamente para todo el mundo, nadar, realizar actividades acuáticas, ir en bicicleta normal o estética, hasta programas alternativos para personas que tienen limitaciones para andar o mantener una correcta estabilidad del cuerpo: realizar ejercicios de tonificación, flexibilidad y coordinación, en posición de pie o sentado, utilizando pelotas, barras y otros materiales sencillos pero que sirven para cubrir los objetivos.

Todos estos ejercicios están destinados para personas de todas las edades y no se necesitan grandes habilidades para poder practicarlos de acuerdo con las condiciones de cada uno.



El ejercicio físico promueve cambios en el estilo de vida que afectan a los hábitos dietéticos, los hábitos tóxicos y la distribución horaria de las actividades habituales, laborales o de tiempo libre. La sensación que se experimenta nada más iniciar un programa de ejercicio físico es de bienestar general que, con el tiempo se convierte en mejora del estado de salud y de la condición física.

## Recomendaciones de ejercicio físico al alcance de todos

Una pauta de ejercicio físico recomendado con carácter de mínimo diario es la siguiente:

- Caminar un poco rápido, de forma que se haga ejercicio moderado, durante 30 minutos diarios, de forma continuada o en periodos de tiempo más cortos de 10 ó 15 minutos. Por ejemplo: 10 minutos para ir andando al trabajo, 10 minutos para volver andando del trabajo y 10 minutos para recoger a los niños de la escuela; ó 10 minutos para ir andando a la piscina, nadar otros 10 minutos y 10 más para volver andando a casa.

- Hacer ejercicios de fuerza y flexibilidad, moviendo los grandes grupos musculares, dos días por semana durante un cuarto de hora.

Si se tiene alguna enfermedad o más de 40 años y no se hace habitualmente ejercicio físico, conviene consultar en el centro de salud o consultorio antes de empezar estas actividades.

Para la salud, basta con hacer ejercicio suave o moderado, o sea, aquel que permite mantener una conversación mientras se realiza. En general, conviene disminuir la intensidad con la edad. Se aconseja empezar y terminar la sesión de ejercicio de forma gradual. Si se tienen mareos, calambres, dolor en el pecho o no se puede respirar, es mejor parar.

Además del ejercicio físico es importante para la salud una alimentación variada y equilibrada, controlar el estrés y no fumar.



Los centros BODY FACTORY están adecuados a todas las edades. en ellos se pueden encontrar actividades que están disponibles para todo tipo de capacidades físicas:

Clases de natación para niños y mayores, clases colectivas de ejercitación moderada y especialmente el servicio de entrenamiento personal donde a partir de un previo estudio, éste, informa, asesora y realiza todo el seguimiento del socio, lo que nos permite mejorar resultados evitando posibles lesiones por una mala o no adecuada realización de las diversas actividades que el centro pone a su disposición.



# UNA HORA TE PARECERA CINCO MINUTOS.

ES INCREÍBLE LO RÁPIDO QUE PASA EL TIEMPO CUANDO NO  
SIENTES TU EQUIPACIÓN Y ES ASÍ COMO DEBE SER TU FORMA  
PASAR DESAPERCIBIDA Y TUS PIES TE LLEVAN AL FINAL DEL  
MUNDO. CADA VEZ MÁS CERCA DE DONDE QUIERES LLEGAR  
CADA VEZ MÁS CERCA DE DONDE TODOS QUEREMOS ESTAR.  
AUNQUE SOLO SEA DURANTE UNA HORA.

**SUPERNOVA SEQUENCE - CON TECNOLOGÍA FORMOTION**  
**DISEÑADAS PARA FACILITAR TU CARRERA**  
ADIDAS.COM/RUNNING



IMPOSSIBLE  
IS NOTHING