

# CÓMO CALENTAR CORRECTAMENTE

Debemos empezar poco a poco, e ir aumentando gradualmente la intensidad. La duración debe oscilar entre 15 y 20 minutos.

1. Haz ejercicio aeróbico de intensidad moderada. Puedes **aprovechar el camino** a tu lugar de entrenamiento como primera etapa del calentamiento.
2. Calienta las articulaciones de forma específica e intensa: movilidad articular, estiramientos dinámicos... haciendo mayor hincapié en las zonas de riesgo y **manteniendo la postura durante unos 30 segundos** aproximadamente.
3. La última fase consiste en realizar una o dos series de **menor intensidad** del ejercicio con el que vas a comenzar el entrenamiento (series de aproximación).

## LAS CARRERAS DEL SOFÁ A LA NEVERA NO CUENTAN COMO



## RUNNING

Logo empresa

Fundación  
**MAPFRE**

## ENCONTRARTE MEJOR

# ¡Es tan fácil!


Prepárate para ir a trabajar ✓  
Ve caminando si es posible ✓  
Dile adiós al ascensor y actívatelo ✓



La actividad física incluida en tu rutina diaria permite obtener beneficios para la salud

Logo empresa

Fundación  
**MAPFRE**



**¡NO HAY PRISA!**  
Antes de practicar cualquier deporte, siempre hay que calentar y estirar

# DESVENTAJAS DE TENER UNA VIDA SEDENTARIA

La inactividad física es uno de los principales factores de riesgo de mortalidad a nivel mundial

## ESTADOS EMOCIONALES BAJOS

La falta de **actividad física repercute** negativamente en el estado de ánimo y el bienestar.

## OSTEOPOROSIS

El sedentarismo **favorece la osteoporosis**, ya que el hueso carece del estímulo que le mantiene sano.

## SARCOPENIA

La **falta de ejercicio afecta** negativamente a la **masa muscular**. Esto es muy importante en la tercera edad, reduciendo la movilidad y las capacidades diarias.

## HIPERTENSIÓN

El **sedentarismo** se asocia con cifras de tensión arterial más elevadas, lo que **aumenta el riesgo de ictus**.

# BENEFICIOS DE TENER UNA VIDA ACTIVA

## MANTIENES UN PESO SALUDABLE

El **ejercicio** regular **favorece** el mantenimiento de un **peso y composición corporal saludable**.

## PREVIENES ENFERMEDADES

Se ha demostrado que la **práctica de ejercicio regular reduce el riesgo** de padecer diferentes **enfermedades**.

## INCREMENTAS TU ENERGÍA

Tu **capacidad física** para soportar los esfuerzos de la vida diaria **aumenta con el ejercicio**.

## DUERMES MEJOR

Si sufres de **insomnio** o te cuesta mucho dormir, hacer ejercicio es el remedio. **Una vida activa ordena tu ciclo nocturno** y te ayuda a conciliar el sueño.

**¡Práctica al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada!**

# 4 TIPS PARA SER MÁS ACTIVO:

*¡Domina la pereza!*



**CAMINA SIEMPRE QUE PUEDES**

Puedes decirle adiós al ascensor y usar las escaleras, evitar los mails y hablar en persona o caminar mientras hablas en una conferencia telefónica.

**HAZ QUE TUS EVENTOS SOCIALES SEAN TAMBIÉN ACTIVOS**

Cambia las cenas con amigos por un partido de fútbol sala, un paseo o alguna actividad. ¡Muchas actividades sociales te esperan!

**INCORPORA EL EJERCICIO EN TU TRAYECTO A LA OFICINA**

Si vives cerca del trabajo, no pongas excusas y ve andando; si vives lejos, la bicicleta es una alternativa perfecta.

**TU CASA PUEDE SER TU GIMNASIO**

Si no tienes mucho tiempo, practicar ejercicio en casa es la mejor solución.

