



Planes de salud y beneficios de calidad
Vida más saludable
Bienestar económico
Soluciones inteligentes



Encuentre la motivación que necesita para ponerse en movimiento

El ejercicio es para todos

Y *todos*, incluido usted, pueden obtener importantes beneficios de salud, como un corazón y un peso saludables. La parte difícil es comenzar un programa y luego cumplirlo.

Consejos para ponerse en movimiento

En primer lugar, hable con su médico. Su médico puede ayudarlo a determinar su nivel de estado físico, sus limitaciones y a decidir qué actividades son adecuadas para usted.

Comience despacio. Empezar de a poco a realizar ejercicio puede resultarle menos abrumador. También puede ayudarlo a evitar lesiones.

Propóngase metas. Intente reducir su nivel de colesterol o bajar esas últimas 10 libras para su próxima reunión. Cuando vea su progreso, le gustará notar cuán lejos ha llegado.

Conviértalo en algo divertido. Varíe sus rutinas de ejercicios y elija actividades que disfrute hacer. Si puede, haga actividad física con un amigo. Esto lo ayudará a cumplir su programa de ejercicios.

Entre en calor. Una caminata rápida y a paso ligero, o algunos ejercicios de estiramiento mantienen el flujo sanguíneo activo y el cuerpo flexible.

Anótelo en el calendario. Programar tiempo para realizar actividad física es una excelente manera de combinar el entrenamiento físico y el tiempo para sí mismo.

Varíe sus rutinas de ejercicios

Diferentes tipos de ejercicios son beneficiosos para el cuerpo de distintas maneras. Para obtener mejores resultados de salud, incorpórelos todos en una rutina de ejercicios:

Resistencia cardiovascular. Si ejercita el corazón y los pulmones, aumenta el suministro de oxígeno y energía en el cuerpo. Es una parte importante de un programa de ejercicios. Para obtener este tipo de beneficio, puede caminar, andar en bicicleta, nadar, subir escaleras o usar una máquina elíptica.

Fuerza. Con estos ejercicios se ejerce más presión de la normal en los músculos y huesos. Esto se hace con el fin de fortalecerlos. Para trabajar la fuerza, pruebe las pesas o las máquinas de pesas. O incluso utilice su propio peso (por ejemplo, flexiones de brazos o de codos).

Resistencia muscular. Aquí, usted ayuda a los músculos a continuar trabajando intensamente sin descansar. Así logrará adquirir resistencia. Imagínese a un lanzador de béisbol que lanza la pelota con fuerza, una y otra vez, o a un nadador que recorre varias millas de una sola vez.

Flexibilidad. Usted ayuda a los músculos y a las articulaciones a obtener un rango completo de movimiento. A su vez, esto ayuda a evitar lesiones y a sentirse más cómodo después de realizar actividad física. Los ejercicios de estiramientos y yoga son dos formas de mejorar la flexibilidad.

Fuente: Contenido de Aetna, Inc.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (denominada “Aetna”).

Este material solo tiene fines informativos; no constituye asesoramiento médico y no tiene el propósito de sustituir la atención médica adecuada brindada por un médico. Aunque creemos que esta información es correcta en la fecha de elaboración, está sujeta a cambios. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, visite www.aetna.com.