

Algunos consejos para practicar deporte a cualquier edad

Escrito por MaryPan - 10/04/2012 18:49

El tiempo pasa para todos nosotros y nuestro cuerpo lo nota, por este motivo debemos realizar diferentes entrenamientos adaptados a cada época de nuestra vida, ya que no es lo mismo entrenar cuando somos jóvenes y estamos en la plenitud de nuestras facultades o cuando somos más mayores y nuestro cuerpo no responde de la misma manera.

Es importante que a todas las edades practiquemos deporte pero tenemos que saber la mejor forma de hacerlo para trabajar de la manera correcta en cada época de nuestra vida. Por ejemplo, la actividad deportiva más recomendable para la niñez y la adolescencia es aquella en la que entre en acción todo el cuerpo. El ejercicio aeróbico, la destreza y el control corporal deben ser los puntos que vamos a tener en cuenta. Por este motivo actividades como los deportes colectivos o de equipo son totalmente recomendables, ya que es un momento en el que el cuerpo está creciendo y por lo tanto no podemos incidir directamente en los músculos y huesos con esfuerzos innecesarios que pueden frenar su desarrollo.

A partir de los veinte años la situación de nuestro cuerpo cambia, ya que los huesos y los músculos están formados y en plenas facultades. Es el momento en el que nuestro cuerpo se encuentra mejor, y precisamente esto hace que podamos realizar todo tipo de actividades que incorporen un trabajo intenso. Son recomendables todo tipo de actividades grupales, deportes, ejercicio aeróbico, musculación...

A medida que vamos ganando edad el cuerpo empieza a perder facultades. Concretamente de los 30 a los 40 nuestra capacidad pulmonar tiende a reducirse, por lo que debemos practicar ejercicios encaminados a mejorar nuestra potencia respiratoria. Lo mismo sucede con los músculos, que empiezan a disminuir su masa. Por ello debemos incidir con mayor fuerza en cada zona para mantenerlos tonificados y en perfectas condiciones.

Cuando llegamos a los 40 la situación cambia, ya que es una época en la que aparecen muchos problemas óseos y dolores que el ejercicio nos ayudará a mitigar. Es importante practicar deporte, aunque sí que es cierto que de forma mucho más moderada. Eso sí, debemos trabajar intensamente los grandes grupos musculares para que no pierdan su forma física y se mantengan en perfectas condiciones. Es importante que además de entrenar realicemos largas sesiones de estiramientos para evitar perder flexibilidad y mantener nuestros músculos más jóvenes y en perfectas condiciones.

A partir de los 50 nuestro cuerpo comienza a notar más el paso del tiempo. Es importante que realicemos ejercicio para evitar el envejecimiento prematuro, ya que la actividad física nos mantendrá jóvenes por más tiempo. El ejercicio a esta edad debe ser moderado, y tiene que estar encaminado a trabajar la movilidad y la flexibilidad del organismo. Es fundamental no dejar que el cuerpo se quede inmóvil, y por ello es necesario que se realice cualquier tipo de deporte. La natación puede ser una buena opción por lo poco traumático que es el agua para el organismo, aunque realizar actividades aeróbicas y musculación también es muy recomendable.

fuelle:Seguros salud

=====

Re: Algunos consejos para practicar deporte a cualquier edad

Escrito por rosarito - 13/04/2012 10:17

si, mi abuela aun hace aqua aerobico:) y se siente como nueva cuando lo hace, creo que nada es el mejor deporte de todos! y desde que aprendes a nadar lo puedes practicar a cualquier edad!

Ademas para estar bellas a cualquier edad recomiendo mi maravillosa caja de belleza:)

=====