

Actividades físicas para mayores

Las **actividades físicas para mayores** están recomendadas para vivir más feliz. Mantener una rutina de ejercicio hará que se sienta más activo, alegre, de buen humor y dispuesto. ¿Por qué no empezar ya?

Lo primero es asesorarse con un médico para que le indique instrucciones personalizadas a su estado de salud y edad.

1. Beneficios de las actividades físicas para mayores

- La prevención es la máxima razón. Al cumplir con una rutina de ejercicio será posible mantener alejadas las enfermedades que pueden alterar la salud.
- Contribuye a elevar la capacidad de movimiento. Para que la persona siga desplazándose sin problema tiene que seguir ejercitándose, sino el cuerpo comenzará a cumplir con los movimientos de una forma limitada.
- Incrementa la independencia motriz.
- Disminuye el riesgo de caídas. Los tropiezos o resbalones pueden ser un gran riesgo para los **adultos mayores**, ya que los huesos son frágiles y la velocidad de recuperación es más lenta, por eso, evitarlos es fundamental, y esto se logra con ejercicios físico moderado.

2. ¿Cuáles son las mejores actividades físicas para mayores?

Andar en bicicleta fija o no:

- Lo más recomendado es utilizar la bicicleta en espacios abiertos y frecuentado por pocos peatones y otros ciclistas.
- Es clave utilizar la indumentaria acorde, como pantalones que sean acolchados para que el impacto con el asiento sea leve.
- A su vez, utilizar casco, guantes, lentes de sol y protector solar.

Por último, antes de comenzar a andar en la bicicleta, tiene que revisar que la altura del asiento esté correcta, una mala posición del cuerpo puede afectar las rodillas, ocasionando dolor.

Artes marciales orientales: Son muy beneficios porque los movimientos son coordinados con la respiración, así se encuentra un estado de armonía y paz. Además, tienen un impacto muy bajo en los músculos y a la vez, es suficiente para estimularlos y mantenerlos.

Yoga o Pilates: Estas disciplinas tienen estilos que son restaurativos que encajan a la perfección para adultos mayores. Aumentan la fuerza, el control y la flexibilidad no solo en las piernas y caderas, también el “core” que corresponde a la parte central del cuerpo. Tener esta área fortalecida le permitirá moverse de una manera más segura.

Un mat o colchoneta es lo único que necesitará para una clase. En el caso de Pilates, a veces se combina ejercicio de piso con una máquina de Pilates Reformer, en este último caso, es el instructor quien le indicará si puede realizar los movimientos.