
ACTIVIDAD FÍSICA: ¡ADELANTE!

La actividad física es una manera de divertirse con amigos y parientes, disfrutar de actividades al aire libre, mejorar su acondicionamiento físico para practicar un deporte y mantener la suya independencia. Además, cuando los adultos mayores hacen actividad física con regularidad, obtienen beneficios que perduran hasta una edad avanzada. La mejor manera de mantenerse activo es convertir el programa en un hábito de por vida. Una vez que empiece a hacerlo, siga adelante.



Frecuentemente, las personas deciden ponerse más activas y seguir un plan alimenticio saludable porque quieren controlar su peso. Para muchas personas, estos hábitos saludables ciertamente resultan en una pérdida de peso, pero esa es solamente una parte del cuadro total. Comer saludablemente y mantenerse físicamente activo lo ayudan a estar en buena forma físicamente y a mantenerse saludable.

Piense también en otros cambios que puede hacer en su estilo de vida. Por ejemplo, fumar conduce a una variedad de enfermedades graves y puede impedirle que se mantenga activo. Lo mismo sucede se toma demasiado alcohol. Conjuntamente, hábitos tales como la actividad física, una dieta saludable, tomar alcohol moderadamente y no fumar lo ayudarán a alcanzar su meta principal: tener la mejor salud posible.

En las páginas siguientes encontrará varios registros que puede usar para ayudarle a alcanzar las suyas metas relacionadas al ejercicio y a la actividad física. Elección y use los registros que le sean útiles.

Haga copias de los registros en blanco para que pueda actualizarlos la medida que progresa.



Registro de actividades.

Por un par de días entre semana y un fin de semana, apunte cuánto tiempo pasa haciendo actividad física (por ejemplo, caminando, trabajando en el jardín, practicando un deporte, bailando, levantando pesos). La meta es encontrar maneras de aumentar su actividad física.

Día entre semana 1		
Actividad	Número de minutos	Maneras de aumentar la actividad

Número total de minutos:

Día entre semana 2		
Actividad	Número de minutos	Maneras de aumentar la actividad

Número total de minutos:

Fin de semana		
Actividad	Número de minutos	Maneras de aumentar la actividad

Número total de minutos:



Lista de metas

Su triunfo depende de que establezca metas que de verdad sean importantes para usted.

Escriba sus metas, las coloque en un lugar donde las pueda ver y las actualice con regularidad.

Metas a corto plazo	
Escriba por lo menos dos de sus metas personales a corto plazo. ¿Que va a hacer durante la próxima semana o las dos próximas semanas que le ayudará a convertir la actividad física en una parte normal de su vida?	
1.	
2.	
3.	
Metas a largo plazo.	
Escriba por lo menos dos metas a largo plazo. Se enfoque dónde quiere estar de aquí a 6 meses, 1 año o 2 años. Recuerde: establecer metas lo ayudará a convertir la actividad física en parte de su vida diaria, la monitorear su progreso y a celebrar sus triunfos.	
1.	
2.	
3.	



Plan semanal de ejercicios y actividades físicas

Use este registro para desarrollar su propio plan de ejercicios y actividades físicas y trate de crear un plan que realmente usted pueda aplicar. Actualice el plan a medida que progresa. Trate de incluir actividades de resistencia de intensidad moderada casi todos o todos los días de la semana. **Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana, pero no ejercite el mismo grupo de músculos 2 días sucesivos.** Por ejemplo, haga ejercicios de fortalecimiento de la parte superior del cuerpo los lunes, miércoles y viernes, y ejercicios de fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo los martes, jueves y sábados. **Lo puede hacer** ejercicios de fortalecimiento de todos los grupos de músculos cada dos días. **No olvide incluir** ejercicios de equilibrio y de flexibilidad..

Semana de ____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Resistencia							
Fortalecimiento de la parte superior del cuerpo							
Fortalecimiento de la parte inferior del cuerpo							
Equilibrio							
Flexibilidad							

piernas															
Pararse de una cadera															
Pararse en la punta de los pies															



Registro diario de fortalecimiento y equilibrio

Usted puede usar este registro para llevar uno **record** de los ejercicios de fortalecimiento que hay cada día. **Trate de hacer ejercicios de fortalecimiento para todos los grupos principales de músculos 2 o más días a la semana por sesiones de 30 minutos cada una, pero no ejercite lo mismo grupo de músculos 2 días sucesivos.** Escriba el número de repeticiones y la cantidad de peso que usa.



Registro diario de flexibilidad

Usted puede usar este registro para llevar uno **record** de sus ejercicios de flexibilidad. Escriba lo número de repeticiones que hace.

Semana de ____	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Regazo							
Hombros							
Hombros/Parte superior de los brazos							
Parte superior del cuerpo							
Parte superior de las costas							
Pecho							
Costas 1							
Costas 2							
Parte posterior de las piernas							
Muslos							
Parte inferior de las costas							
Caderas							
Tobillos							
Manzanas de la pierna							

<p>Flexibilidad - Note bajar hasta donde puede lograr y alcanzar antes de sentir uno estiramiento.</p>												
---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--