

BIENESTAR INSTITUCIONAL

! Estamos para apoyarte i



Estamos en **15**
DEPARTAMENTOS

+de 20
municipios

BIENESTAR SOMOS TODOS Y.... TODOS SOMOS BIENESTAR

LA RUTINA DIARIA Y LA CALIDAD DE VIDA



La rutina se define como esa sesión que se realiza de lunes a viernes y un día a elegir entre sábado y domingo, el que más apetezca, en el que en lugar de media hora se dedicara hora y media al deporte.

Una vez se define la rutina diaria de la actividad física, la persona va desarrollando y acondicionando su cuerpo a ella, de ahí que es importante crear grupos de trabajo como si fuera cualquier otra actividad, es importante también usar la indumentaria que la actividad exige, con ello se activa el cerebro para responder a la mecanización de lo acordado en la coordinación mente-cuerpo.



Realizando esta rutina y siguiendo una dieta equilibrada sin muchos excesos se logra conseguir mantenernos en forma y con un porcentaje bajo de grasa y nuestros músculos tonificados con tan solo una media hora de ejercicio diario entre semana y un poco más un día del fin de semana, lo que es ideal para personas que tienen poco tiempo para hacer deporte. Descubre los beneficios que da una rutina organizada.

Una cultura de rutina permite fortalecer el todo de la persona y contribuye a mejorar los estados de salud.

Crea tu grupo de trabajo – rutina, selecciona espacios de apoyo eliminando al máximo los riesgos.

La rutina sirve para calentar el cuerpo para la actividad deportiva que se va a realizar

El calentamiento ofrece muchos beneficios, entre ellos:

1. Relaja los músculos para que no te dieras tenso.
2. Eleva de manera correcta el ritmo cardiaco.
3. Acelera los impulsos nerviosos, con lo que mejora los reflejos
4. Envía sangre oxigenada a los músculos.
5. Aumenta la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones, con que se reduce el riesgo de sufrir lesiones.



La clave para tener un estilo de vida sano, es realizar ejercicios de acuerdo A la condición física y acudir con expertos que impongan rutinas que le Permitan verte y sentirte mejor.

Responde: ¿el calentamiento y el estiramiento son parte de tu rutina de Ejercicios?

¿ Están en riesgo tus articulaciones?



GRACIAS

Calle 58 #32-16
Bucaramanga / Santander

Tel: (7) 6431301

www.fitec.edu.co