

Actividad física en invierno

EN EL GIMNASIO



▶ **Indoorcycle:**
spinning con música e imágenes de paisajes

▶ **IndoorRowing:**
simula la acción de remar, pero en tierra firme. Programa aeróbico que beneficia al corazón

▶ **Ashtanga Yoga o power yoga:**
entrena la concentración, meditación y músculos

▶ **Entrenamiento funcional:**
circuito con elementos

▶ **Ritmos:**
contribuyen a la reducción de peso y a la salud cardiovascular

▶ **Natación:**
favorece el sistema respiratorio y cardiovascular, articulaciones y postura

**GRANDES
BENEFICIOS**



★ Refuerza el sistema inmunológico del organismo facilitando su tarea de lidiar con virus y bacterias propios de esta época del año

★ El ejercicio físico en invierno aumenta la quema de calorías hasta un 30% debido al trabajo del cuerpo para mantener la temperatura y aumentar la sensación de calor

Actividad física en invierno

AL AIRE LIBRE

▶ Entrada en calor

Comenzar con movimientos articulares. Elevar la temperatura con piques o caminatas rápidas. Cerrar con estiramiento

▶ Abrigarse

Usar varias capas de ropa quitándolas a medida que aumenta la temperatura corporal

▶ Hidratarse

Ingerir líquidos a pesar de no sentir sed



▶ Supervisar a los niños

Controlar que no tomen frío. No presentan la misma sensación que los adultos

▶ Desayunar antes de entrenar

Comer liviano y sin grasas para evitar sentir pesadez

▶ Buena nutrición y descanso

DESPUÉS DEL EJERCICIO

Reponer nutrientes a través de bebidas con sales, licuados, jugos de frutas y comidas con proteínas bajas en grasas



En invierno es usual el aumento de apetito porque el organismo busca asegurar mayor cantidad de calorías para protegerse del frío. Realizar actividad física evita la acumulación de calorías convertida en sobrepeso