

## **HACER EJERCICIO ES SALUD**

**Prof. Alberto Vega Luna**

Toda persona debe hacer alguna clase de ejercicios. No tiene necesariamente que ir y pasar horas en un gimnasio, eso no es necesario, sino para toda persona que ya está acostumbrado a hacer ejercicios en un gimnasio. Las personas que llevan una vida sedentaria trabajan todo el día en una oficina, en su hogar, como se sienta a ver la televisión y más tarde a la cama.

Esa persona necesita más ejercicios, que otra que lleve una vida más agitada; cuando hablo de ejercicios me refiero a cualquiera actividad en que se usen a cabalidad sus músculos, una persona sedentaria tiene todas las probabilidades de vivir una vida mucho más corta es mayor la posibilidad de contraer arterias endurecidas, diabetes, sobre peso y la vejes prematura.

Ahora debemos preguntarnos: ¿qué se puede catalogar como ejercicio físico?, primero debo asegurarles que más vale poco ejercicio que ninguno. Dentro la clase de educación física que pueden catalogarse como como buenos ejercicios físicos debemos indica los siguientes: los ejercicios de calentamiento y con pesas los conocidos por simétricos, carrera en bicicleta, natación, frontón, y tenis, fútbol, baloncesto etc. estos entran en los ejercicios más fuertes y son recomendables para personas dotadas de suficiente salud y fuertes.

Para las personas de mayor edad, puedo indicar que, para mantener un cuerpo dispuesto a mantener con los tormentos de la vida, basta con ejercicios más livianos. Pueden realizar ejercicios más livianos de calistenia, como hacer caminatas de vez en cuando, como correr en bicicleta o simplemente, pararse en la ventana y levantar los brazos al mismo tiempo respirar profundamente.

Debo hacer constar de manera firme que es necesario dar valor al ejercicio físico, no importa que clase de ejercicios se use, la insistencia está en se practique con una regularidad constante. También recordarles que el ejercicio físico no es un deporte al contrario es una necesidad, y como tal hay que practicarlo de manera regular para poder aprovechar todos sus beneficios.