

## EN FORMA A LOS 50 AÑOS

En España la esperanza de vida supera los 83 años de media. En los últimos decenios esta cifra ha crecido, concretamente en 13 años desde los '70. Por eso, debemos reconocer la actividad física como una variable de nuestra salud no sólo en nuestra juventud sino a lo largo de toda nuestra vida.

De hecho, se ha demostrado que mantener unos niveles adecuados de actividad física son claves para mantener la estimulación cognitiva, incidiendo especialmente en la mejora del aprendizaje y la memoria. Sabemos por datos epidemiológicos de la Organización Mundial de la Salud que más 85% de los mayores no llegan a las recomendaciones mínimas de deporte.

Por eso es importante a partir de los 50 años mantenerse en forma y entrenar de forma regular. Tanto si ya lo hacemos, como si somos novatos. Para todos son aconsejables algunas recomendaciones y ejercicios. Lo primero es saber que el deporte es una variable más dentro de la vida saludable, donde también figuran la alimentación equilibrada, el descanso o el bienestar emocional. La segunda es tener en cuenta siempre el calentamiento y los estiramientos:

- ✓ **Calentamiento:** Si queremos evitar lesiones debemos darle de 10 a 15 minutos al comienzo de nuestra sesión. En este caso nos centraremos en la movilidad articular: giro de cuello hacia adelante y atrás, rotación de hombros, de cadera y de tobillos.
- ✓ **Estiramientos:** Es un buen ejercicio para acabar nuestro entrenamiento y al que también nos irá bien dedicarle unos 10 minutos. Así también evitamos lesiones, disminuimos estrés y mantenemos flexibilidad, algo muy recomendable a partir de los 50.

### EJERCICIOS PARA EMPEZAR A ESTAR EN FORMA

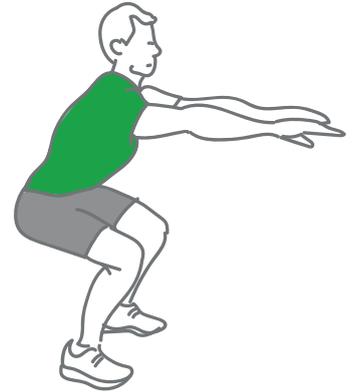
#### Abdominales

Colocamos nuestras piernas formando un ángulo de 90 grados. Con las palmas de las manos apoyadas en el suelo elevamos la cadera sin mover las piernas. A continuación descendemos despacio.



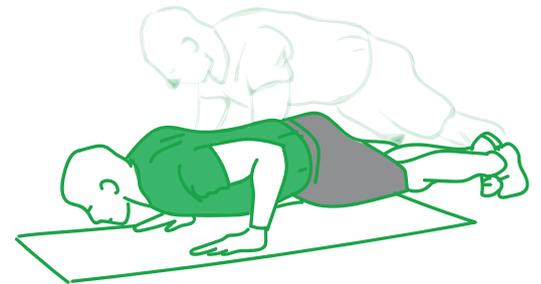
### Sentadillas

El ejercicio perfecto si queremos fortalecer tanto glúteos y piernas. Nos situamos con la espalda recta y los pies sobre el ancho de los hombros. Descendemos hasta que nuestros muslos queden en paralelo con el suelo y subimos.



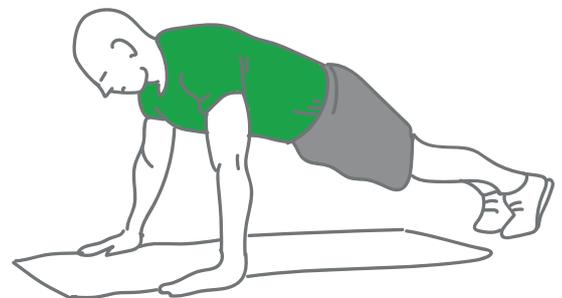
### Flexiones de pecho y tríceps

Las flexiones de tríceps son parecidas a las que todos conocemos. Tumbados mirando al suelo, pondremos las manos debajo de los hombros y los codos pegados al cuerpo. Manteniendo la espalda y la pelvis rectas, subiremos nuestro cuerpo y bajaremos sin tocar nunca el suelo con el pecho. Si no es posible realizar esta ejecución con éxito, se seguirá el mismo procedimiento pero apoyando las rodillas en el suelo.



### Planchas con brazos extendidos

Nos tumbamos boca abajo, con las manos a la altura de los hombros y los pies juntos, nos mantendremos apoyados con las manos y la espalda recta de 30 a 60 segundos, fortaleciendo así músculos como deltoides y pectorales.



## ELIGE BIEN TU DEPORTE

En cualquier caso, si lo que quieres es iniciarte en un deporte y mejorar tu condición física gracias a él, hay varias opciones adecuadas como la natación (poco lesivo con las articulaciones y que nos aporta resultados tanto en el tren inferior como superior), yoga (que además de rebajarnos el estrés, nos aporta elasticidad) y ciclismo (con el que notaremos un beneficio aeróbico sorprendente). En cualquier caso, sea cual sea la opción favorita de cada uno tenemos clara cuál es la mejor opción para escoger: el hábito.