

ACTIVIDAD FÍSICA Y SALUD

Beneficios de la actividad física

Practicar ejercicio físico de forma continuada tiene múltiples beneficios en tu organismo. Conoce algunos de estos beneficios:

Todos los aparatos y sistemas corporales se benefician de la realización de ejercicio físico, todos mejoran su funcionamiento. Por ejemplo: El corazón late más fuerte, el intercambio gaseoso en los pulmones se facilita, los músculos son más resistentes, se estimula el crecimiento de los huesos, ...

Mejoras tus habilidades motrices, tus cualidades físicas, tu coordinación..., es decir, el conocimiento y uso de tu cuerpo.

Quemará esas calorías que ingerimos de más con los alimentos, y así puedes mantener a raya a las grasa evitando el exceso de peso para tu edad.

Desconectarás de tu rutina diaria, dejando de lado los problemas y estrés y te sentirás más a gusto contigo mismo. Además, descansarás mejor por las noches.

Adoptarás hábitos de higiene correctos: la ducha después de hacer ejercicio, el aseo, el cambiarnos de ropa...

Al hacer deporte conocerás nuevos amigos que tendrán tus mismas inquietudes por el deporte y la vida sana.

El ejercicio físico nos evita un buen número de enfermedades, ya que el cuerpo está preparado para hacer frente a cualquier pequeño problema que se nos presente.

Las personas que tienen enfermedades crónicas, pueden mejorar su estado de salud gracias al ejercicio físico adecuado.



Distancia	4,32 Km
Duración	53´
Dificultad	Baja
Velocidad	4,5 Km/h