

- Mayoría de trabajos terminados en la primera visita
- Presupuestos gratis
- Reemplazo de resortes
- Puertas y abridores para garajes
- Servicio garantizado y confiable
- Servicio en todo el Valle desde el año 2000

480-650-5936
602-550-3648



Encuentros CREO LLC



¡Año nuevo vida nueva!

Participa en nuestro pre-seminario (Gratis)
Especial para matrimonios
y futuros matrimonios

¡Llama y reserva tu lugar hoy!
(Cupo limitado)

- ¿Deseas mejorar tu vida matrimonial?
 - ¿Deseas un mejor futuro para tus hijos?
 - ¿Deseas encontrar la pareja ideal?
- Inicia este 2018 con nuestras pláticas,
seminarios y entrenamientos.



480-781-8496

567 W. 10th St. Mesa, Arizona 85201

www.encuentroscreo.com

Horarios

Jueves y Viernes 7pm - 9pm | Sábados 12 - 2pm y 7pm-9pm



Búscanos en Facebook Encuentros CREO

“

Sin duda, debes consistentemente hacer ejercicio a lo largo de tu vida si quieres seguir saludable con el paso de los años”. Este tipo de comentarios se escuchan todo el tiempo, y fustigan a aquellos que no cumplen sus metas semanales de ejercicios. Pero ahora puede sentirse incluso peor por no tomar cuidado de la salud de su cuerpo dado que un nuevo estudio, hecho por investigadores británicos de la universidad de Birmingham y el King’s College de Londres, trae a la luz el hecho de que una vida haciendo ejercicio retrasa el inevitable proceso de envejecimiento.

Para más información, puedes ver el estudio en:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/accel.12735>

Este artículo, no obstante, no analizará el estudio (pero sí les sugerimos leerlo en detalle, es un tema muy interesante), si no que el propósito es compartir algunos ejercicios excelentes pensados específicamente para incluirse en la vida diaria y, ojalá, le dejarán ser parte de ese extrañamente atlético grupo de más de 100 años de edad que parece que van a perdurar más que nadie.

Rutinas sugeridas:

1. Bicicleta estática / Spinning

No es misterio que el spinning es largamente popular por la cantidad de calorías que quema y por ser relativamente simple de hacer, pudiendo incluso realizarse mientras ves o lees algo. ¿No puedes parar de ver tus series? Adjunta una tablet a tu máquina de spinning. Una sesión de 45 minutos 1 a 2 veces por semana ayudará a tus células a no envejecer a un ritmo acelerado. Lo interesante de esto es que el estudio precisamente encontró parte de sus hallazgos analizando el cuerpo de ciclistas regulares de mayor edad.

2. HIIT (High Intensity Interval Training)

Son sets de ejercicios rápidos de niveles variables de dificultad que, a pesar de tener que ser hechos con cuidado por novatos y por gente mayor, son suficientemente flexibles para acomodarse a todos. Listamos HIIT porque es el tipo de actividad al que debes someter tu cuerpo desde joven hasta avanzada edad para mantener tus músculos activos y en buen estado.

La rutina:

Saltos en tijeras

20 segundos, descansar 10, repetir 3 veces

Simplemente salte en posición y caiga con las piernas ligeramente separadas, luego juntas, levantando sus brazos estirados manteniendo el ritmo

Sentadillas de Ski

20 segundos, descansar 10, repetir 3 veces

Haga una patada ligera y luego una sentadilla liviana y alterna, asegurándose de extender tu pierna tanto como sea posible y de mantener su balance. Sea cuidadoso cuando está haciendo la sentadilla, no arquee su espalda y descienda a una velocidad que pueda tolerar.

Buena Vida

ESCUCHAR

Doctor, ya no quiero contar mis años, ¡quiero mantener mi juventud!



Por **DR. PATRICK A. MALONEY**
Director Clínico de Maloney Chiropractic Clinic

Según científicos envejecer de por sí no es culpa del deterioro de nuestro sistema inmune y masa muscular, si no que el verdadero culpable es la progresiva reducción de ejercicio que ven nuestros cuerpos a medida que pasan los años. ¡Así que lo mejor es ejercitarse!



Flexiones con viaje
10 segundos, descansar 10, repetir 3 veces

Haga una flexión ligera usando sus rodillas como pivote (recuerde usar un cojín) y luego rápidamente sin sacar las rodillas de lugar, rote tu cuerpo 45 grados y haga otra flexión. Repita.

Eso por ahora. Puede, no obstante, ajustar estas rutinas a su habilidad a medida que las haga. La belleza del HIIT es que puede hacer sets de cualquier cosa siempre y cuando cuides de usar todo tu cuerpo.

3. Rutina de entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza no es solo para jóvenes fisicoculturistas, sino para todos los que sean mayores que un adolescente.

Se recomienda hacer el mismo calentamiento que en el ítem 2

Squats, 10 repeticiones

En frente de una silla con sus pies separados, doble sus rodillas llevando sus caderas hacia atrás mientras mantiene sus brazos estirados hacia adelante para balancearse. Baje tanto como pueda sin tocar la silla. Una vez que llegue ahí, suba usando su propia fuerza

Levantamiento de rodilla

Con un peso en ambas manos (o uno con las dos) levante una rodilla hasta su cintura mientras baja el brazo con ese peso hasta que se encuentren a medio camino. Baje su rodilla y levante el peso. Alterne y repita 45 segundos



Levantamientos laterales de pierna

De pie al lado de un soporte como una pared, ate una banda de resistencia (o no, es opcional) a sus pies. Dejando todo el peso de su cuerpo en una pierna, levante la otra hacia afuera, estirada. Levante la pierna cuanto pueda sin mover su torso, mantenga la posición estirada 1 segundo, y bájela. Repita 12 veces por pierna.

Eso sería todo para las rutinas sugeridas, adapte las según necesite, pero asegúrese de tener el estudio en cuenta y ser honesto consigo mismo al realmente hacer estos ejercicios o cualquier otro que prefiera.

Si no está seguro de que puede tolerar estos ejercicios, hable con su médico o quiropráctico antes de empezar.

