



# INMUNO

## FITNESS

### actividad física:

La actividad física con regularidad es una de las prácticas más importantes que puedes hacer para mantener una buena salud. El ejercicio ayuda, entre otros, a mejorar la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades o fortalecer los huesos y músculos.<sup>1</sup>



# Actividad física:



❖ A continuación, te presentamos 3 ejercicios físicos que puedes hacer todos los días y un motivo fundamental para practicarlos.<sup>2</sup>

## Burpees:



❖ A pesar de no encontrarse dentro de las preferencias de muchas personas, los burpees son un ejercicio muy completo.<sup>2</sup> Se trata de un tipo de ejercicio anaeróbico, es decir, que se centra en la tonificación corporal.<sup>3</sup>

### Beneficios:<sup>2,3</sup>

- Fortalecen el tren superior, el core y el tren inferior.
- Aumentan el metabolismo basal.
- Aumentan la potencia.
- Son ideales para tonificar el cuerpo en menos tiempo, ya que trabaja de manera más intensa y completa.

## Sentadillas:



❖ Las sentadillas son un ejercicio sencillo que ayudan a retrasar problemas de dependencia.<sup>2</sup>

### Beneficios:<sup>2,3</sup>

- El fortalecimiento de los miembros inferiores mejora los movimientos y permite reducir el riesgo de sufrir lesiones articulares o accidentes.
- Ayudan a tonificar los músculos del tren inferior.
- Queman calorías.
- Trabajan el abdomen.

## Plancha:



❖ La plancha, al igual que la sentadilla, mejora nuestro desempeño en las labores más cotidianas.

### Beneficios:<sup>2,5</sup>

- Reduce el riesgo de sufrir lesiones y previene dolores de espalda, cuello y hombro.
- Facilita la respiración al mejorar la higiene postural.
- Tonifica el abdomen.
- Mejora el equilibrio.

Si quieres seguir un estilo de vida inmunofitness, recuerda tener en cuenta estos cuatro pilares: mantener una alimentación saludable, tener una vida activa, una mente sana y la prevención de enfermedades. Para más información, consulta con tu médico.

Ref. 1. CDC. Benefits of physical activity [Internet]. Centers for Disease Control and Prevention. 2022 [Acceso mayo 2023]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/pa-health/index.htm> 2. Piqueras Á. Los 3 ejercicios físicos que debes hacer todos los días y un motivo fundamental [Internet]. Diario AS. 2020 [Acceso mayo 2023]. Disponible en: [https://as.com/deporte/vida/2020/11/29/portada/1606648918\\_826865.html](https://as.com/deporte/vida/2020/11/29/portada/1606648918_826865.html) 3. Rovelló G. ¿Qué son los burpees? Los increíbles beneficios de hacer bien este ejercicio [Internet]. Mundo Deportivo. 2021 [Acceso mayo 2023]. Disponible en: <https://www.mundodeportivo.com/vida/ejercicio-fisico/20210404/493024937656/burpees-que-son-beneficios.html> 4. Morales A. Los beneficios de las sentadillas más allá de la tonificación de muslos y glúteos [Internet]. Vogue España. 2019 [Acceso mayo 2023]. Disponible en: <https://www.vogue.es/belleza/articulos/fitness-sentadillas-beneficios-gluteos-piernas-abdomen-adelgazar> 5. Izquierdo T. Estos son los extraordinarios beneficios de hacer planchas [Internet]. Mujer Hoy. 2021 [Acceso mayo 2023]. Disponible en: <https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/201903/25/beneficios-de-hacer-planchas-20190324164143.html>