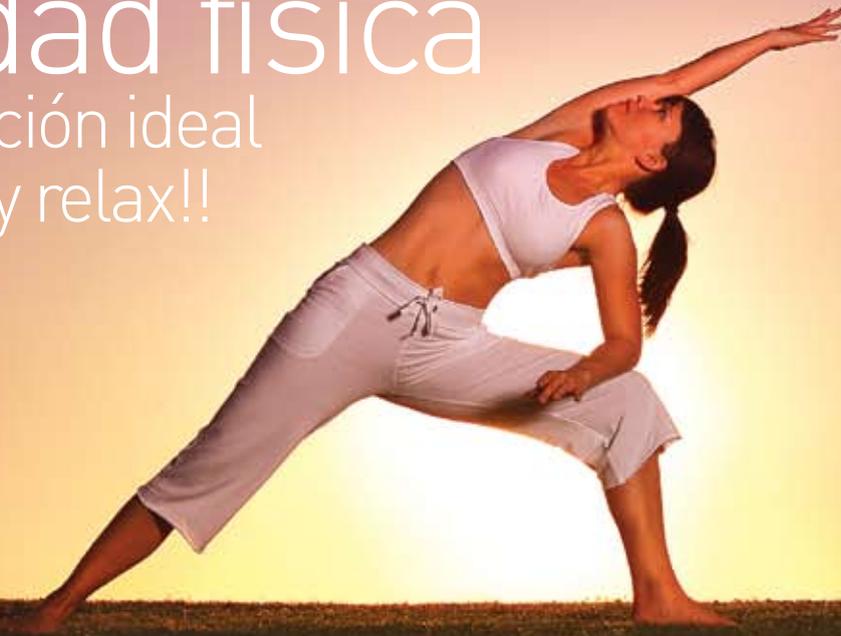


# Actividad física

La combinación ideal entre salud y relax!!



Cada vez que enfrentamos un cambio –tanto si el acontecimiento es agradable como si es desagradable– se rompe la homeostasis (son procesos cuyo objetivo es mantener en equilibrio de forma constante, el medio interno) y estamos sometidos a stress durante el período de adaptación al acontecimiento. Nos estresa desde las reuniones ejecutivas, a la simple acción de comer con un amigo, ir al supermercado etc..... nada nos relaja.

**El realizar actividad física** cuando estamos estresados o queremos mejorar nuestra calidad de vida tiene múltiples beneficios:

- Mejora el sistema cardiovascular.
- Controla la osteoporosis (fragilidad de los huesos), en hombres y mujeres a partir de los 45 años.
- Actúa en prevención de lesiones lumbares, hernia de disco, a través del fortalecimiento del corset natural formado por los músculos del abdomen.
- Mejora el descanso nocturno y el sueño.



- Mantiene o mejora la postura, la mecánica respiratoria, la oxigenación de la sangre y la digestión.
- Con el tiempo de práctica mantiene y mejora la estética corporal.

**El masaje deportivo** se diferencia del convencional, porque se efectúa antes, durante y después de la actividad física.

Posee:

- Efectos analgésicos.
- Previene lesiones.
- Contribuye a un mejor rendimiento deportivo.
- Mejora la calidad del entrenamiento y la calidad de vida del deportista.
- Ayuda a prevenir lesiones de músculos, tendones, articulaciones y ligamentos.
- Estimula la circulación sanguínea y linfática.
- Elimina adherencias y alivia espasmos musculares.



Hay tres tipos de masaje deportivo:

- MASAJE PRACTIVIDAD.
- MASAJE INTERACTIVIDAD.
- MASAJE POSACTIVIDAD.

Esta vez te contaremos sobre del masaje posactividad...Es un masaje lento y profundo. Se realiza después de haber recuperado la frecuencia cardiaca y respiratoria.

El profesional a cargo, con maniobras especiales, realiza los ejercicios de estiramiento.

La aplicación de aceites especiales incrementa el efecto de este masaje que elimina los desechos

Los atletas de alto rendimiento, hace mucho tiempo han comprobado que realizándose el masaje luego de su actividad, logran tener el cuerpo óptimo para realizar actividad todos los días.

Si no eres un deportista de alto rendimiento, pero realizas alguna actividad o tienes ganas de empezar, seria bueno tener en cuenta, que es la combinación ideal.

causados por el ácido láctico y relaja los músculos involucrados en la actividad realizada anteriormente.

De este modo, el cuerpo y la mente se conectan permitiéndote DISFRUTAR... □

**NATSAL - Natalia Salas**  
**natsal@live.com.ar**

PENSAMOS.  
CREAMOS.  
BUSCAMOS.

LOS ESPACIOS NECESARIOS  
PARA SU DESCANSO  
EN MEDIO DE TANTO RUIDO.



**SEBASTIÁN LUCERO**  
DESARROLLOS INMOBILIARIOS

NUEVA DIRECCIÓN.  
NUEVOS PROYECTOS.  
NUEVAS IDEAS.  
EL MISMO COMPROMISO.

CONSTITUCIÓN 1386 2º PISO  
TEL: 02254 40 5666  
PINAMAR

[WWW.SLUCERODI.COM.AR](http://WWW.SLUCERODI.COM.AR)