



Embárcate en una
Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada

BOLETIN E MAIL: N°3 MAYO 2014

www.sanidadnaval.cl



¿Cuál prefieres tú?

Running o andar en bicicleta, estas actividades cada día suman más seguidores. Si aún no te subes a las dos ruedas o a las zapatillas, te contamos los pros y contras de cada uno.

Ambas son actividades aeróbicas, sirven para ganar resistencia y quemar calorías. Por eso, son muy efectivas para bajar de peso. Sin embargo, tienen algunas diferencias básicas que debemos tener en cuenta a la hora de elegir entre una y otra.



¿Cuántas calorías se pierden?

BICICLETA: En 30 minutos de pedaleo continuo se pierden alrededor de 300 calorías.

RUNNING: 30 minutos queman cerca de 450 calorías. Por lo tanto, el gasto calórico es mayor.

¿Cuál es el riesgo de lesiones?

BICICLETA: Es una actividad de bajo impacto y el riesgo de lesiones es bajo. Sí debe realizarse idealmente en ciclo vías habilitadas para evitar accidentes.

RUNNING: Es un ejercicio de alto impacto, por lo que las articulaciones pueden sufrir más y hay un mayor riesgo de lesionarse.

¿Qué músculos se ejercitan?

BICICLETA: Interviene principalmente el tren inferior, en un patrón rítmico que alterna trabajo activo con periodos de descanso. Por eso, no llega a dejarnos exhaustos.

RUNNING: Intervienen más grupos musculares durante la actividad. Sin embargo, la exigencia y el esfuerzo es mayor que en la bicicleta.

Activa tu vida y has de la actividad física regular un hábito.

Fuente: Revista electrónica [Bienestar y Ejercicio](#) Fundación Arturo López Pérez, Abril 2014.

Director Responsable : CN SN Ivo López Eterovic.

Sub Director: CF SN Luis García Flores.

Editora: Doctora Nérida Velásquez González. (Jefe Div. Salud Previsional)

Colaboradores: EC Claudia Marambio Zulueta. (Relacionadora Pública)
FF.PP Cecilia Moya Marambio (Asistente Social)

Diseño: División Salud Previsional - División Comunicaciones y RR.PP

Todos los derechos reservados a Dirección de Sanidad de la Armada

Boletín disponible en portal web www.sanidadnaval.cl - Sus sugerencias a cmarambio@sanidadnaval.cl