



Embárcate en una Vida Saludable

Dirección de Sanidad de la Armada



BOLETIN E-MAIL N°11 NOVIEMBRE 2012

www.sanidadnaval.cl

Acondicionamiento físico fuera del Gimnasio

Existe un nuevo concepto de ejercicios, son los llamados **sistemas de acondicionamiento físico o entrenamiento funcional** y tienen como principal objetivo el movimiento del cuerpo en general y, no sólo la musculatura en forma localizada, además mejoran la flexibilidad muscular en función de los movimientos deportivos y totales del cuerpo. Se trabaja alejado de las máquinas, son ejercicios dirigidos por un entrenador y se realizan con elásticos, balones, bastones y otros implementos. Este tipo de ejercicios se realizan al aire libre, sin máquinas y en forma grupal.



Cross Fit

Se caracteriza por ejercicios funcionales que varían constantemente, ejecutados a alta intensidad. Es un sistema de acondicionamiento físico que busca trabajar destrezas físicas, como fuerza, potencia, velocidad, coordinación, resistencia cardiovascular, equilibrio, entre otras, siempre en contra del reloj.

Boot Camp

Es más exigente que el acondicionamiento físico general, ideal para los que luchan por un mayor rendimiento en cualquier actividad deportiva. El objetivo del Fitness BootCamp es mejorar el grado de equilibrio, coordinación, flexibilidad, velocidad y potencia.

Chilidog Fitness

Fue el primero en ofrecer Boot Camp como programa de acondicionamiento físico, y actualmente asiste todo tipo de personas, desde mamás, niños hasta mayores de 70 años. Se practica al aire libre y para integrarse hay que "pasar" la primera etapa que consiste en 4 días seguidos de entrenamiento luego, la persona podrá integrarse en forma regular 2 días a la semana optando por las mañanas o las tardes.

Fuente: Extracto Boletín "Isapre Colmena". Oct. 2012

EMBÁRCATE EN UNA VIDA SALUDABLE

"Buenos consejos para incentivar a las personas para que practiquen deporte sería que comiencen en forma pausada, que realicen siempre un calentamiento previo, y si van a trotar deben invertir en un buen par de zapatillas", destacó el Capitán de Navío Lars Christiansen Pescio, dotación de la Dirección de Bienestar Social de la Armada, con el objeto de incentivar a que las personas practiquen algún tipo de deporte.

Desde su juventud que el Comandante Christiansen practica distintos deportes y, en especial, ocupa el Campeonato "Caupolicán" para competir en distintas disciplinas como jogging, básquetbol, vóleyball, tirar la cuerda y nivelay.

Otra forma de ejercitarse al aire libre es la práctica de atletismo donde ya formó parte del equipo de la Armada y también ha participado en competencias locales.

"Creo que efectuar distintas competencias ya sea solo o en equipo genera un estado físico y mental sano, íntegro, que frente a distintas situaciones uno puede resolverlas de manera más práctica y eficiente, con la mente más despejada", destacó.



El CN Lars Christiansen, recibe el trofeo a nombre de su equipo que obtuvo 1er. Lugar en Campeonato "Caupolicán 2010".

Director Responsable : CN SN Victor Soto Cabrera.
Sub Director: CF SN Rodrigo Abarca Gambaro.
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
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