



Mujeres realizan actividad física en el Campo de Marte



Cada mañana un grupo de mujeres se reúne para realizar su rutina de ejercicios de las 7:30 a las 8:30 horas de lunes a viernes, en el Campo de Marte, bajo la dirección de una instructora profesional del Programa Sustantivo Mujer de la Dirección de Áreas Sustantivas.

“Con la rutina de ejercicios físicos se busca eliminar el stress y mejorar la condición física”, refiere la instructora Mirna Meléndez; el programa está dirigido hacia diversas áreas de movimientos corporales que mejoran la condición física y emocional de las mujeres.

Recuerde siempre que al realizar ejercicios de amplitud de movimiento, de resistencia o de fortalecimiento, es importante que dedique de 5 a 15 minutos de calentamiento antes de hacer ejercicio, esto reducirá la posibilidad de incurrir en una lesión, al ayudar a su cuerpo a prepararse para hacer su rutina.

Practican Tai Chi en Campo de Marte



La Dirección de Áreas Sustantivas, tiene a su cargo el Programa Adulto Mayor, que promueve la práctica deportiva como medio para mejorar y conservar la salud, es por ello que se imparten clases de Tai Chi, en el Campo de Marte de 09:00 a 10:00 horas y en los diferentes Centros Permanentes del país.

Con la guía de un instructor profesional, cada mañana, un grupo de adultos mayores se reúnen para practicar el Chi-Kung que sirve para cambiar los niveles energéticos del cuerpo por medio de una respiración diafragmática, de igual manera se practica la Danza Yang-B, que consiste en mezclar la respiración con movimientos kinésicos suaves para eliminar el stress.

La práctica de Tai Chi busca por medio de diversas técnicas orientales, realizar movimientos suaves y lentos que mejoren sus articulaciones, su respiración y su energía interna.

Deporte para todos y recreación para el buen vivir.