

-el "metball"- y tan solo dos, el boxeo y el hockey sobre patines, que en general son exclusiva de los hombres. Las mujeres tienen muchas menos "aficiones activas" que los hombres y tradicionalmente han sido más reacias en participar en deportes organizados en la edad moderna. No existe ninguna razón que lo justifique, al contrario, hay muchos deportes que están reclutando cada vez más la participación femenina. Pero si una mujer se siente todavía retraída o torpe, no debe dejar de considerar los ejercicios de gimnasia o las clases de mantenimiento.

El yoga, asimismo, tiene considerables atracciones, y el baile especialmente al aire libre y los grupos de baile popular contienen también un ejercicio.

LOS DEPORTES PARA LA EDAD MADURA

Sólo hay dos reglas especiales para las personas de mediana edad y se aplican tanto si se trata de buscar una eficiencia en el deporte, la carrera o los ejercicios matutinos.

1) Tomarse las cosas con calma. Lo que no es posible es borrar años de encima con un ataque súbito de actividad funcional. Comer demasiado aprisa puede provocar dolores en músculos y articulaciones.

2) Hacer ejercicios dentro del nivel de "pulso cardiaco" que es suficientemente inofensivo, pero lo principal es adecuar los ejercicios a uno mismo. Usar el sentido común.

Muchos gimnasios y clubs tienen clases o secciones especiales por los 40, 50, hasta los 60 e incluso de 80 años. El gimnasio de Cuevas de Vinromá, gimnasio entre comillas,

gimnasio sin propiedad, incluye todo tipo de mujeres y de diversas edades, ya que es una iniciativa de la ASOCIACIÓN DE AMAS DE CASA. Apolíticas y tanto es así que nuestro objetivo y creo que merece la pena mencionar es satisfacción, estar en buen estado físico, placer, armonía de dedicar una hora todos los días para con nuestro cuerpo.

Slogan personal

BELLEZA = SALUD

