



[ CUALQUIER ÉPOCA ES PERFECTA PARA EMPEZAR ]

# Todo lo que necesitas para la actividad física en los meses de invierno

Realizar actividad física en la época más fría del año puede ser clave para optimizar la salud y evitar complicaciones. Para quienes están empezando, es fundamental escoger la vestimenta y el equipamiento adecuado para evitar lesiones.

**Por: Rodrigo M. Ancamil**

**Una vida sedentaria está asociada a diversas complicaciones de salud como hipertensión arterial, diabetes, obesidad y colesterol elevados. La actividad física ayuda a combatir el sedentarismo, además de tener una serie de beneficios asociados.** Durante el invierno mantener un ritmo activo puede ser un desafío, pero el ejercicio es clave para optimizar al sistema inmunológico.

Para quienes quieren dejar una vida sedentaria, la caminata puede ser una actividad ideal para comenzar. Rodrigo Beltrán, director de Kinesiología UDLA, sede Viña del Mar, destaca entre los beneficios de este ejercicio la "activación neuromuscular y cognitiva. A su vez aumenta el fortalecimiento muscular manteniendo el sistema musculoesquelético saludable y en óptimas condiciones".

Si bien esta es una actividad simple, se debe realizar con cuidado cuando las metas son largas distancias o terrenos más complejos, por lo que la vestimenta y el equipamiento a utilizar es fundamental para evitar lesiones. "Las principales lesiones que podrían ocurrir al caminar son la fascitis plantar (inflamación de la fascia) producto del uso de un calzado extremadamente rígido y también esguinces de tobillo por la baja protección de este en esta zona específica del pie", detalla el académico.

Es por esto que se recomienda utilizar zapatillas firmes que protejan el tobillo y con buen mecanismo de amortiguación, que distribuya las cargas de manera homogénea, siendo apropiado un calzado que no sea extremadamente blando, pero tampoco rígido.

Utilizar la vestimenta o instrumentaría adecuada para comenzar a realizar un deporte puede escaparse del presupuesto mensual de algunas personas, debido al alto precio de estos productos. Pero para que el factor económico no sea un inconveniente, existen alter-



Fotos: FreePress

car todo tipo de actividades sin importar la época del año. Por eso, los Días de Patio son ideales para equipar: las tiendas CAT (P. O. La Fábrica), Columbia (P. O. La Fábrica), Geography (P. O. La Fábrica, Maipú y La Florida), Lotto (P. O. La Fábrica), Reebok, Skechers (P. O. La Fábrica, Maipú y Temuco) y Sparta (P. O. Temuco) tendrán calzado y vestuario con hasta 50% de descuento", comenta María Graciela Tuma, gerente comercial de Mail y Outlet, Grupo Patio.

Las ofertas presentes están orientadas a distintas épocas del año, por lo que el invierno no es excusa para iniciar la actividad deportiva. "Sin importar la fecha en la que nos encontremos, siempre son muy demandadas las bicicletas y los suplementos deportivos. Es por eso que tiendas afines se sumaron a los Días de Patio: Vitafit (Patio Outlet La Florida) tendrá descuentos de hasta 50% de descuento en vitaminas y suplementos; Winkle Nutrition (Patio Outlet Temuco) contará con productos con 40% de descuento, y Oxford (Patio Outlet La Florida), bicicletas con hasta 70% de descuento", concluye Tuma.

"Nuestras tiendas deportivas y outdoor ofrecen todo lo necesario para practicar todo tipo de actividades sin importar la época del año".

**MARÍA GRACIELA TUMA, GERENTA COMERCIAL DE MAIL Y OUTLET, GRUPO PATIO.**