

El movimiento es vida



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz 
Croce Rossa Svizzera

migesplus



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO

Bundesamt für Gesundheit BAG

Motivos para moverse

Colofón

Editor, copyright

Oficina Federal de Deporte (BASPO),
Escuela Superior de Deporte de Magglingen (EHSM) y
Cruz Roja Suiza (CRS)

Autores

Jenny Pieth, Katja Navarra, Matthias Grabherr

Asesoramiento

Anton Lehmann, Brigit Zuppinger, Osman Besic

profesional

Luciano de Dios

Traductor

Composición

Urs Alscher, alscher text & design

Fotografías

Hansueli Trachsel, Jenny Pieth, Danilo Neve, Matthias Grabherr

Ilustraciones

Leo Kühne

Imprenta

marti media ag

1ª edición

2008

Asistencia técnica y financiera: migesplus

Cooperación: Oficina Federal de la Salud, Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
hepa.ch

Folleto promovido dentro del marco de la estrategia federal «Migración y salud
2002-2007».

Contacto e información: Escuela Superior de Deporte de Magglingen (EHSM),

032 327 62 26 y Cruz Roja Suiza (CRS), 031 960 75 75

Pedidos Internet: www.migesplus.ch, www.basposhop.ch

Ofrecido por:



«Para mí, el movimiento, junto con la alimentación, el aire y el amor, es una necesidad vital: sin movimiento no hay vida.»

Xhevat Hasani

Todos sabemos que el movimiento forma parte de nuestra vida. Sin embargo, cada uno se mueve por motivos bien distintos.

Hay muchas razones para moverse. Algunas personas se mueven para pasar tiempo con la familia y con los amigos o para conocer a gente nueva. Otros disfrutan del movimiento al aire libre, liberan estrés y alcanzan un equilibrio físico y mental en su vida cotidiana. También hay personas a las que les gusta el esfuerzo físico o que se mueven para mejorar su salud.



Cada situación, cada edad, prescindiendo de las distintas condiciones físicas de cada uno, dispone de un abanico de posibilidades para que las personas se muevan. El movimiento no significa exclusivamente hacer deporte, sino que implica cualquier tipo de movimiento, incluyendo el del día a día, el trabajo físico, subir escaleras o jugar con los niños.

La forma de movimiento que elijamos dependerá de nuestros intereses, de nuestras experiencias y de nuestra motivación, así como del modo en que nos desenvolvemos ante posibles obstáculos.

Imagínese: puede hacer lo que quiera...

Principios básicos

«Para mí, el movimiento significa diversión y alegría, además de aprender y de no quedarse atrás.»

Madeleine Schmutz



El movimiento tiene que proporcionar diversión y alegría.

Cuando se decante por un tipo, decídase por uno que le guste practicar. De este modo, el movimiento pasará a formar parte de su vida diaria.

Puede tratarse de deporte o de movimientos cotidianos.

Introduzca en su vida un gran número de momentos breves y menos breves para practicarlos.

Comience poco a poco y fíjese objetivos realistas.

Los primeros éxitos aumentarán su motivación y le animarán a moverse de forma habitual.

Preste atención a su seguridad.

Existe una multitud de posibilidades para realizar movimientos con escaso riesgo de accidentes. Por el contrario, algunas actividades, como circular en bicicleta por la ciudad, pueden conllevar cierto peligro. Pero eso no es motivo para renunciar a estas prácticas. Hay cursos especiales en los que se puede aprender la técnica, las normas y las medidas de precaución correspondientes.

Guías

Entre las distintas posibilidades de movimiento, decídase por uno que realmente le guste. Con toda probabilidad no será el mismo que elija su hermana o su vecino. Sin embargo, eso no importa, puesto que no hay alternativas «mejores» o «peores» para moverse. Debe ser el adecuado para usted. Déjese guiar e inspirar por las siguientes indicaciones:

- Movimiento en el día a día: para usted y para su familia p. 6
- Cultivar los contactos sociales p. 8
- Conocer gente p. 10
- Movimiento en la naturaleza p. 12
- Movimiento como actividad recreativa: relajación y activación p. 14
- Esfuerzo físico p. 16
- Hacer algo por la salud p. 18
- Adelgazar p. 20
- Deporte durante el embarazo y después de él p. 22
- ¿Cómo empiezo? p. 24



Movimiento en el día a día

Moverse no implica únicamente jugar al fútbol o frecuentar un gimnasio, sino que uno puede hacerlo en la vida cotidiana, por ejemplo, haciendo las tareas de casa o yendo en bicicleta al trabajo. Muévase con toda la familia. Sus hijos necesitan aún más movimiento que usted, al menos una hora diaria. Los niños se divierten moviéndose y además les sirve de aprendizaje para su vida. Es importante no solo realizar actividades de ocio dinámicas con personas de la misma edad (por ejemplo, en una asociación deportiva), sino también moverse en sus actividades cotidianas. Haga que sus hijos vayan a pie o en bicicleta al colegio, según la edad.

Sugerencias para usted...

Día a día activo

Introduzca movimiento en su vida diaria de forma consciente. Siempre que pueda, vaya a pie, por ejemplo, a comprar o a trabajar. Déjese contagiar por el afán de movimiento y la sed de descubrimiento de sus hijos y aproveche el cambio de las estaciones para realizar distintas actividades: jugar en

el parque, practicar el senderismo, nadar, pasear, hacer muñecos de nieve o gimnasia en casa. Todo esto puede hacerlo con sus hijos y con otras familias.

La bicicleta como medio de transporte

Utilice la bicicleta como medio de transporte para ir a trabajar o a comprar. Si aún no ha aprendido a montar en bicicleta o no se siente muy seguro atravesando el tráfico de la ciudad, frecuente un curso (por ejemplo, el que ofrece la asociación IG Velo) o pida a alguien que le enseñe. En mercadillos locales organizados por IG Velo podrá encontrar bicicletas a precios realmente económicos. Infórmese en el centro IG Velo de su localidad o en la página de Internet www.igvelo.ch.

Si se atreve con un trayecto algo más largo, explore el país recorriendo en bicicleta las numerosas rutas de «Veloland Schweiz» señalizadas con carteles rojos. Preste atención a estas indicaciones en sus cercanías y no se lo piense más. Encontrará una descripción de las rutas en www.veloland.ch.



...y para su familia

«Durante toda mi infancia, el deporte fue para mí una actividad al aire libre que practicaba con mis padres y en diversas asociaciones.»

Suzan Bellisan

Gimnasia para madres y niños (MuKi)

Ya de pequeños, los niños necesitan moverse mucho. Adapte su entorno al movimiento y deje que descubran tanto como puedan. Otra posibilidad de moverse con ellos ofrecen los programas de gimnasia para madres y niños (MuKi). La mayoría de clubs deportivos locales proponen actividades conjuntas para padres e hijos. Consulte las distintas ofertas en el centro de información para padres de su localidad.

Tarde infantil

Organice una excursión con amigos y familiares. Meta en una mochila algo de comer y algunos juguetes y vaya a un parque, a un lago o a un bosque. Allí pueden saltar a la comba, jugar al frisbee, al escondite, a pillar, al fútbol, a voleibol, al bádminton o a las bochas.

No tiene por qué disfrutar de las actividades al aire libre sólo con buen tiempo. En invierno, cuando hay nieve, puede ir en trineo, patinar sobre el hielo, hacer un muñeco de nieve u organizar una batalla de bolas de nieve.

Dedique tiempo suficiente a estas excursiones, como mínimo una tarde, y a ser posible todo el día.



Cultivar los contactos sociales

«El deporte en grupo es diversión, libertad y vida. Cuando corro en grupo me divierto, nos reímos y charlamos, y eso me motiva.»

Monica Kammermann-Rodriguez

Existen muchas posibilidades de moverse en grupo. En excursiones al parque o al bosque, en partidos de fútbol o en eventos con música y baile puede pasar mucho tiempo en movimiento con sus amigos y conocidos. Motívense unos a otros para moverse juntos de forma asidua.

Sugerencias

Practique la marcha o corra en grupo

Quede con amigos o conocidos en un lugar y hora determinados y vaya al menos una vez a la semana a caminar o a correr. Elija para ello un circuito, un recorrido o un campo de deportes cercano. Empiece poco a poco. Comience primero con un breve paseo, entre 10 y 20 minutos. Camine o corra con un ritmo que le permita hablar con los demás sin problema y que le deje aire suficiente para reírse.

Normalmente, los ayuntamientos se ocupan del mantenimiento de los reco-



rridos. ¿Conoce alguno en su entorno? Si no conoce ninguno, infórmese en el ayuntamiento o en la oficina de deportes. También hay itinerarios de marcha o para correr denominados «Helsana Trails». Encontrará más información en la página de la asociación suiza de atletismo bajo «Running & Walking»: www.swiss-athletics.ch. También puede unirse a un grupo ya formado. Pregunte en la oficina de deportes por estos grupos locales o búsquelos en la página de la asociación suiza de atletismo bajo «Running & Walking».

Juegos de equipo

Usted mismo puede organizar con relativa facilidad juegos de equipo como voleibol, baloncesto, balonmano, fútbol o cricket. La organización de un «grupo de juego» habitual no es ninguna obra de magia. Y tampoco es imprescindible un polideportivo. Reúnanse con amigos o conocidos en lugares públicos, como parques, prados o campos de juego. Fijen un día y una hora y queden de forma regular. Aclaren antes quién puede y está interesado en participar regularmente, y cómo puede organizarse el material necesario.

Conocer gente

«El movimiento significa diversión, ritmo y socialización. También encuentros con otras personas.»

Luigi Fossati

El movimiento une a las personas, lo importante no es tener un mismo idioma o una misma procedencia, sino compartir actividades. El movimiento y el deporte son ideales para establecer contactos con otras personas e incluso hacer nuevas amistades.

Sugerencias

Movimiento y deporte en una asociación

Todos los municipios suizos disponen de una amplia oferta de asociaciones para todas las edades. Tanto en el entrenamiento como en otros acontecimientos sociales de las asociaciones, conocerá no solo un tipo de deporte, sino también a gente nueva. La inscripción a una asociación puede costar entre 50,00 CHF y 200,00 CHF al año. La mayoría de las asociaciones le dejarán probar un día de forma gratuita y no vinculante. Así tomará contacto con el deporte y podrá sopesar si se siente a gusto en el



grupo y con el monitor. Lo ideal sería que acompañara a una persona que ya pertenezca a esta asociación y que pueda explicarle el funcionamiento con todo detalle.

Muchos municipios disponen de un calendario de actividades o de folletos con las ofertas actualizadas de las asociaciones. También puede informarse sobre las asociaciones deportivas, sobre el horario de entrenamiento y sobre los precios en el ayuntamiento o en la oficina de deportes de su municipio.

Cursos

Otra posibilidad es probar un deporte haciendo un curso. Para ello dispone de distintas alternativas: asociaciones y centros sociales, Allez Hop, Escuela Club Migros, centros de formación para adultos, etcétera. Si acude a un

curso, cuente con unos 10,00 – 20,00 CHF por lección. Por lo general, un curso consta de entre 10 y 20 lecciones.

Encontrará más información en Internet: sobre la Escuela Club Migros en www.klubschule.ch, sobre centros de formación para adultos en www.up-vhs.ch y sobre Allez Hop en www.allez-hop.ch. Pro Senectute ofrece en www.prosenectute.ch cursos especiales para personas mayores.

Baile y música

También puede moverse con el baile y con la música. Organice con amigos y conocidos una fiesta con música y baile o participe en los eventos de este tipo que proponen los centros culturales o asociaciones de su barrio.

Movimiento en la naturaleza

«El movimiento y el deporte implican vivir y amar la naturaleza.»

Biljana Veron

Las actividades al aire libre no son solo buenas para el estado físico, también la mente se relaja y se libera del estrés y de las tensiones de cada día. Solo o en familia, un paseo por el campo o por el bosque no cuesta nada y le sentará muy bien. El tiempo y la estación del año no deben impedir que se mueva en la naturaleza. No se deje intimidar por el frío, el viento o la nieve. Póngase ropa de abrigo, protéjase bien contra la humedad y disfrute de los caprichos de la naturaleza.



Sugerencias

Vitaparcours

Los circuitos Vitaparcours representan una alternativa gratuita que combina la marcha o el jogging (véase p. 8, 20) con ejercicios físicos. Estos circuitos se encuentran casi siempre en bosques y están muy bien señalizados. Cada cierta distancia encontrará carteles que interrumpen su recorrido y que le presentan distintos ejercicios físicos. Busque a su alrededor los carteles azules de estos circuitos Vitaparcours. Infórmese en el ayuntamiento, en la oficina de deportes o en la página de Internet www.vitaparcours.ch, donde puede bajarse los ejercicios y realizarlos en casa.

Senderismo

El senderismo es una excelente alternativa para moverse en la naturaleza, charlar con amigos o conocidos y disfrutar del paisaje. Descubra con él zonas nuevas y desconocidas. Además, puede practicarlo en cualquier época del año: por ejemplo, el senderismo por la nieve es una vivencia muy especial. Pero no abandone los caminos marcados.

Suiza dispone de recorridos para caminar y practicar el senderismo de corta y de larga distancia. Existe una

gran variedad de alternativas para todo el mundo, independientemente de su edad. En los puntos de inicio están dispuestas señales que le indicarán la dirección y la duración de los itinerarios. Durante el recorrido encontrará más señales amarillas que muestran cómo proseguir la excursión. Puede comenzar prácticamente en cualquier lugar de Suiza. En la mayoría de estaciones de ferrocarril encontrará un gran panel con las distintas rutas. Elija la ruta adecuada con ayuda de mapas o libros de senderismo que puede comprar o tomar prestados en bibliotecas. Cuando elija la ruta, tenga en cuenta la duración y el grado de dificultad. También puede informarse sobre las distintas rutas de senderismo en las oficinas de información locales o en las páginas www.myswitzerland.com o www.tourenguide.ch.



Movimiento como actividad recreativa: relajación y activación

«Para mí, el movimiento es relajación. El movimiento ayuda a liberar muchas cosas estancadas.»

Ekrem Beglerbegovic

Si su día a día es física y mentalmente muy pesado, las actividades relajantes adquieren una importancia especial. Movimiento significa no sólo fatiga, tensión y esfuerzo. Trabajar en el jardín, tocar música, practicar ejercicios de yoga o de relajación, todas estas actividades hacen que el cuerpo se mueva y se recupere de forma activa. Este tipo de movimientos tranquilizan, relajan y ayudan al cuerpo y a la mente

a regenerarse. Concédase cada día algo de tiempo para descansar, percibir su propio cuerpo y relajarse de forma activa.

Sugerencias

Respiración

Preste atención a su respiración: ¿Respira usted con rapidez o más bien de forma lenta? ¿Respira con el abdomen o con el pecho? ¿Es su respiración forzada y superficial o tranquila y profunda? Túmbese cómodamente en una cama, en un sofá o en el suelo,



cierre los ojos e intente inspirar y expirar varias veces despacio, profundamente, desde el abdomen hasta el pecho. No se duerma, concéntrese en la respiración. Esta concentración le ayudará a tranquilizarse y a relajarse.

Sugerencias

Descansos activos de movimiento en el día a día

Introduzca en su vida cotidiana breves descansos activos de movimiento. Levántese de la silla, relaje el cuerpo y dé algunos pasos. Aproveche la hora de comer o una hora libre por la tarde para dar un paseo por su barrio. Para activar el cuerpo con el movimiento, consulte las propuestas de los otros capítulos de este folleto.

«Cuando trabajo durante mucho tiempo delante del ordenador, por la tarde necesito salir fuera. En este caso, el movimiento se convierte para mí en una auténtica necesidad.»

Alicia Gamboa

También la falta de esfuerzo físico diario puede resultar una carga. En este caso, puede encontrar alivio en una actividad estimulante que compense la falta de ejercicio.



Esfuerzo físico

«Deporte es un movimiento consciente destinado a fortalecer el cuerpo y la mente.»

Xhevat Hasani

El movimiento y el deporte también pueden significar fijarse una meta deportiva, realizar algún esfuerzo físico o competir con alguien. Cuanto mayor sea la intensidad de una actividad, tanto más sentirá su cuerpo y mejor aprenderá a conocer sus propias limitaciones. En las competiciones, la intensidad suele ser mayor, pues se está midiendo con un oponente y se despierta la ambición.

Si entrena de forma sistemática, es importante hacer ejercicios de calentamiento y prepararse para la actividad. Tan importante como la preparación es la fase de descanso posterior a la actividad. Para evitar enfriarse, póngase algo de ropa y estire los músculos que más ha trabajado.

Sugerencias

Carreras

En las carreras puede medir su rendimiento directamente con los otros participantes y conocer así sus propias limitaciones. Las carreras son una forma de competir relativamente económica que si bien requieren un entrenamiento específico, precisan poca preparación y equipamiento. Municipios y entidades privadas organizan carreras durante todo el año. Infórmese en la oficina de deportes de su localidad sobre las carreras locales o en la página www.swiss-athletics.ch.

Boxeo y artes marciales

Además del boxeo, hay diversas artes marciales que combinan el factor esfuerzo con la meditación. La mayoría de estos deportes se practican en escuelas o clubs especializados. Para encontrar las correspondientes ofertas, proceda del mismo modo que en los otros casos (véase p. 10). Los gastos de inscripción suelen ser algo superiores a los de las asociaciones, pues estos clubs y escuelas especializados no están subvencionados.



Hacer algo por la salud

«Para mí, movimiento significa salud física y mental. Me muevo para mejorar mi estado de ánimo y mi relación con los demás.»

Alicia Gamboa

A la larga, el movimiento regular mejora la salud. Además, una actividad física regular reduce el riesgo de contraer enfermedades cardiovasculares (como infarto de miocardio o derrame cerebral), diabetes, dolores de espalda, distintos tipos de cáncer, sobrepeso o trastornos psíquicos como depresiones leves. Gracias al movimiento se conservará independiente y eficiente hasta una edad avanzada, e incluso después de un accidente o de una enfermedad podrá fortalecer su cuerpo debilitado con actividades específicas. Además, el movimiento regular le ayudará a cambiar su forma de vida, por ejemplo, a adelgazar o a dejar de fumar.

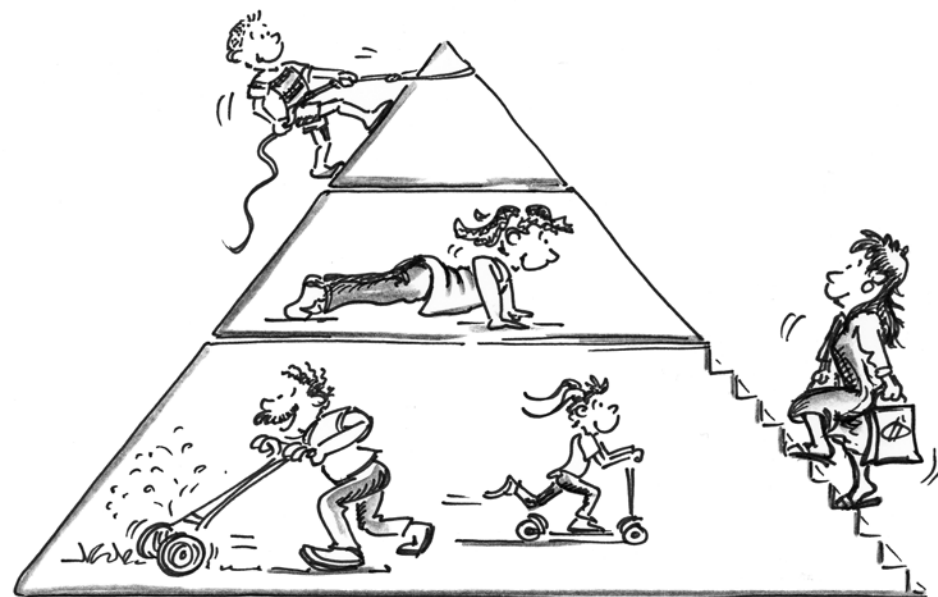
Prácticamente toda actividad física es sana. Las propuestas que encontrará en este folleto, desde las carreras deportivas hasta los pequeños momentos dedicados al movimiento en el día a día, resultan en una importante contribución para su salud a largo plazo.

Recomendación

Observe la pirámide de movimientos. El primer nivel es el más importante para su salud. Indica movimientos para el día a día: cortar el césped, tareas de la casa, subir escaleras o ir a pie. Comience con el primer nivel y **muévase cada día al menos durante 30 minutos**. Puede repartir esta media hora en tres períodos de 10 minutos. Su salud y su bienestar seguirán mejorando si entrena su fuerza y su resistencia con actividades del segundo nivel, como correr regularmente o entrenar con pesas. El nivel superior de la pirámide se alcanza con deporte de competición (por ejemplo, 5 horas de jogging a la semana).

Atención

El movimiento y el deporte son sanos siempre y cuando respete sus propias limitaciones. Si tiene problemas físicos, si éstos aparecen, o si le preocupa su salud, consulte con un experto (médico, fisioterapeuta, etcétera).



Adelgazar

*«Para mí,
el movimiento es
una necesidad.
Lo hago por mí, para
mejorar mi estado
de ánimo y porque
me ayuda a estar
más delgada.»*

Alicia Gamboa

Para adelgazar es importante reflexionar sobre el estilo de vida y en particular sobre los hábitos alimenticios, y, si fuera necesario, cambiarlos. No perderá los kilos de más hasta que se alimente de forma sana y equilibrada. El movimiento y el deporte ayudan a estabilizar el peso corporal e incluso a reducirlo. En todo caso, aunque con el movimiento no consiga adelgazar, su salud y su bienestar sí se verán beneficiados.

Sugerencias

Cambio de la alimentación

Acuda a un experto o a un centro de información, o consulte en folletos cómo alimentarse de forma sana. Encontrará información sobre alimentación en distintos idiomas, por ejemplo, en el folleto de la Liga contra el Cáncer. Pida este folleto a su médico o infórmese en www.migesplus.ch.

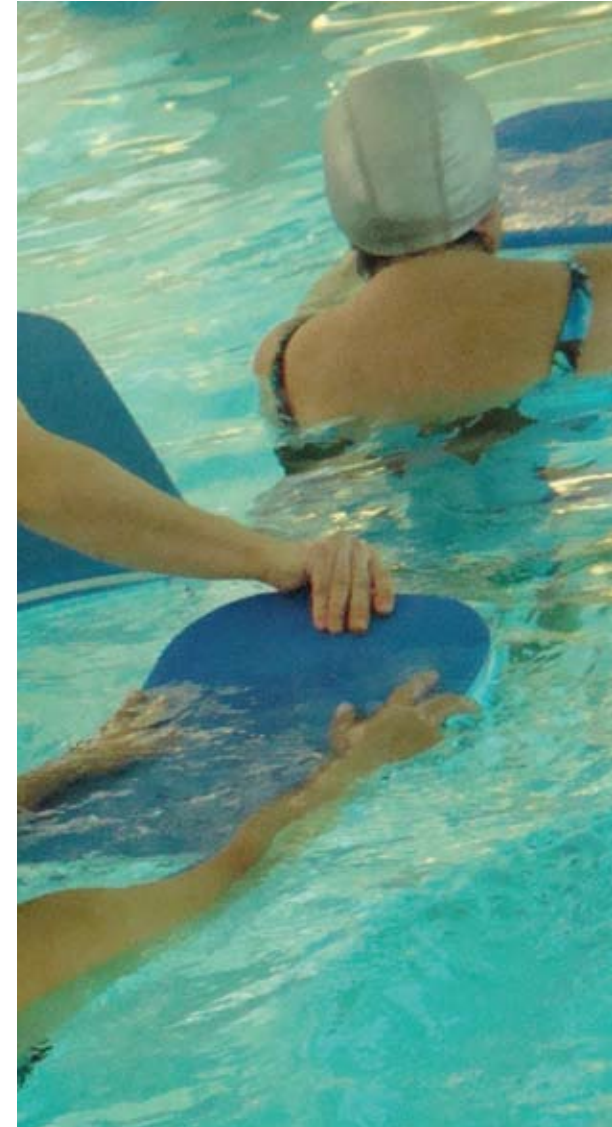
Actividades periódicas

Todas las actividades físicas que se realizan de forma periódica queman energía y ayudan a adelgazar. También un movimiento periódico de alto rendimiento, como **la marcha** (véase p. 8), **el senderismo** (véase p. 12) o **la natación**, resulta adecuado para quemar grasa si se practica el tiempo suficiente. Procure que el ritmo no sea excesivo y que pueda permanecer en movimiento durante largo tiempo. Hágalo con alguien que persiga el mismo objetivo y motívense para no dejarlo.

Cuando se trata de un sobrepeso excesivo, deberá hablar con su médico.

Natación

Infórmese en la oficina de deportes o en el ayuntamiento sobre la oferta local y las distintas posibilidades de su zona. Vaya solo, con amigos o conocidos a una piscina cubierta o descubierta. Si no sabe nadar, puede frecuentar un curso para aprender a nadar propuesto por una asociación o piscina.



Deporte durante el embarazo y después de él

Durante el embarazo, el movimiento y el deporte también son importantes.

En un embarazo que transcurre con normalidad, se verá beneficiada tanto física como mentalmente. En principio, hasta el sexto mes apenas hay limitaciones en el tipo de movimiento.

Sin embargo, no es recomendable practicar deportes de competición o arriesgados. A partir del sexto mes deben evitarse las actividades fatigosas en exceso.

Tras el parto, empiece a moverse lo antes posible para activar la circulación y estirar los ligamentos, los tendones y los músculos sobrecargados. Puede fortalecer su cuerpo con una gimnasia de recuperación específica.

Atención

El deporte durante el embarazo no es ningún sustituto de la gimnasia prenatal ni de la preparación para el parto, donde se aprenden técnicas de respiración y ejercicios especiales que facilitan el nacimiento. Si surge alguna de las complicaciones indicadas a continuación, deje inmediatamente de hacer deporte y acuda a su médico: mareos, asma, dolores, calambres o hemorragias.

Sugerencias

Hasta el sexto mes

Hasta el sexto mes está permitido todo aquello que le agrade. No obstante, muévase con mesura y observe su cuerpo atentamente.

A partir del sexto mes

A partir del sexto mes, debe elegir preferentemente actividades que cuiden sobre todo las articulaciones como, por ejemplo, nadar (véase p. 21), senderismo (véase p. 12) o marcha (véase p. 8). Evite aquellos deportes en los que pueda caerse o recibir golpes (por ejemplo, artes marciales).

Si tiene alguna duda, pregunte a su ginecólogo cuál es el deporte que más le conviene.

Después del parto

Gimnasia de recuperación

Pocos días después del nacimiento ya puede comenzar con la gimnasia de recuperación. Ello le servirá para fortalecer la musculatura de la zona pélvica, del abdomen y de las piernas. Algunas semanas después, debe comenzar a practicar los ejercicios diariamente y pasear con regularidad.

Consulte con su ginecólogo qué ejercicios debe hacer o qué ofertas existen en su cercanía.



¿Cómo empiezo?

«Con un poco de valor puede hacerse de todo.»

Monica Kammermann-Rodriguez



Usted sabe lo que le gusta. No obstante, el siguiente paso – el empezar de verdad – puede complicarse algo. Se trata de superar algunos obstáculos, como falta de equipo, costes muy elevados, falta de tiempo, inseguridad o problemas de motivación. Puede que alguna de estas propuestas le sean de ayuda.

Sugerencias

Adquirir equipo

Hay muchas actividades que no requieren un equipo especial. Piense si realmente necesita algo nuevo. Al principio, para las actividades en la naturaleza como marcha, correr o practicar el senderismo, no necesitará un calzado o unas vestimentas especiales.

Las primeras veces le bastará con unos zapatos de deporte que le sujeten bien el pie y que sean cómodos. Si corre o practica la marcha o el senderismo

de forma habitual, deberá adquirir calzado y ropa adecuados.

Pregunte a conocidos y familiares o a personas de su asociación si pueden prestarle algo. Infórmese si en su comunidad o en la escuela de sus hijos se organizan mercadillos de artículos deportivos o de bicicletas. Allí encontrará equipo de segunda mano a buen precio. Puede que en su zona haya algún local de Caritas o de la Cruz Roja donde también puede adquirir productos económicos.

Ahorrar gastos

«Mucha gente dispone de un presupuesto más bien limitado. Y apuntarse a un gimnasio resulta demasiado caro.»

Zübeyde Demir

No es estrictamente necesario gastarse mucho dinero para moverse más y regularmente. Hay muchas actividades que se pueden practicar fuera, en la naturaleza, sin necesidad de pagar entrada. Apuntarse

a un gimnasio resulta a menudo caro, en cambio, las asociaciones suelen ser más económicas. Si tampoco puede permitírselo, pregunte en las distintas asociaciones, clubs o cursos si existe algún descuento. Si tiene un seguro de enfermedad con suplemento, infórmese sobre las posibles ayudas financieras para apuntarse a gimnasios.

Planificar el tiempo

Moverse más cada día no significa necesariamente disponer de «tiempo extra». Las unidades de movimiento pueden incorporarse sin problema al día a día en pequeñas porciones. No obstante, a veces también es bueno planificar un «tiempo extra» y tomárselo.

Confeccione un calendario semanal que le facilite la división del tiempo. Trace un plan con días y horas e incluya en su vida diaria momentos para el movimiento. Intente practicar con regularidad las actividades planificadas.



Experimente

«Para algunas personas es importante comenzar en un entorno familiar, básico para crear seguridad y confianza.»

Madeleine Schmutz

El movimiento y el deporte son algo desconocido para muchas personas. Y a menudo se desconoce el entorno (club deportivo, gimnasio, piscina cubierta, etcétera). Es probable que se necesite algo de valor para lanzarse a este mundo desconocido. Pero si consigue dar el primer paso, aprenderá y probará cosas nuevas, establecerá nuevos contactos y hará algo por su bienestar, su salud y su cuerpo.

En la mayoría de asociaciones, clubs o escuelas le dejarán probar un día de forma gratuita (véase p. 10). Algunas asociaciones, organizaciones o particulares han comenzado en los últimos años a impartir cursos específicos para personas migrantes, como cursos de natación. Infórmese en su municipio.

«La motivación nace de la experiencia.

Si después de una actividad me siento bien y contento, la repito.»

Madeleine Schmutz

Motivación

Sobre todo al principio se necesita un esfuerzo adicional para moverse regularmente. Hay mil motivos y excusas para no empezar hoy mismo: no se encuentra bien, no tiene tiempo, está cansado o, sen-

cillamente, no tiene ganas. Comience poco a poco y no se ponga objetivos demasiado altos. Los primeros éxitos le animarán y motivarán: ha realizado algún esfuerzo, siente su cuerpo y le gusta.

A la mayoría de las personas les resulta más sencillo motivarse cuando se reúnen en un grupo el mismo día de la semana y a la misma hora. Ello obliga a participar –se nota si no acuden– y en grupo resulta más divertido.

Empiece hoy, no encontrará un momento mejor.



Indicaciones y ofertas

Si está buscando una oferta adecuada en su cercanía, le recomendamos que se informe en su ayuntamiento. En los anuncios gratuitos, en el ayuntamiento o en un centro de información obtendrá los datos necesarios sobre asociaciones, clubs y oferentes de cursos, así como sus ofertas.

Además, las siguientes direcciones le ayudarán a encontrar una oferta en su cercanía. La lista presenta una selección limitada entre una gran variedad de posibilidades.

Ofertas en su cercanía

Escuela Club Migros Encontrará la oferta de cursos y los datos de contacto de la Escuela Club Migros en su cercanía en la página www.klubschule.ch o en la guía telefónica de su localidad.

Allez Hop Allez Hop ofrece en Suiza cursos de marcha, marcha con bastones, aquagym y fitgym. Schweizerhaus 2532 Magglingen. Para más información, consulte la página www.allez-hop.ch o llame al teléfono 032 327 61 90.

Pro Senectute Suiza La fundación Pro Senectute ofrece varias alternativas de movimiento para personas mayores. Para más información, consulte Pro Senectute de su región en la página www.pro-senectute.ch o llame al teléfono 044 283 89 89.

Asociación de centros suizos de formación para adultos Los centros de formación para adultos ofrecen varios cursos relacionados con el movimiento, con el deporte y con la salud. Infórmese de la oferta en el centro de formación para adultos de su región. Para más información, consulte la página www.up-vhs.ch o llame al teléfono 031 302 82 09.

Cruz Roja Suiza, migesplus Las federaciones cantonales de la CRS ofrecen una variedad de cursos en el campo del movimiento y de la promoción de la salud. Infórmese en la oficina de la Cruz Roja de su región sobre las alternativas disponibles. Puede obtener información también en www.redcross-edu.ch o por teléfono, llamando al número 031 387 75 75. Además, la CRS facilita material informativo plurilingüe sobre salud y movimiento por medio de la plataforma de Internet migesplus. Más información en: www.migesplus.ch

Asociaciones deportivas

- feelok** feelok es una plataforma para jóvenes que, entre otras cosas, dispone de la rúbrica movimiento, deporte y alimentación, así como de una base de datos de asociaciones deportivas. Para más información, consulte la página www.feelok.ch.
- Oficinas de deportes** En www.sportaemter.ch puede consultar la dirección de todas las oficinas de deportes suizas. Encontrará el número de teléfono de la oficina de deportes de su municipio en la guía telefónica.

Alternativas de movimiento

- Asociación suiza de atletismo**
Haus des Sports
3000 Bern
En la página de la asociación suiza de atletismo encontrará información sobre los circuitos de marcha y recorridos de Helsana, sobre los encuentros de marcha locales y sobre las carreras que se celebran en toda Suiza.
Para más información, consulte la página www.swiss-athletics.ch o llame al teléfono 031 359 73 00.
- Vita Parcours**
Route de Chésalles 48
1723 Marly
En los más de 500 circuitos vitaparcours de Suiza podrá entrenar la condición, la movilidad y la fuerza. Encontrará más información sobre estos circuitos en www.vitaparcours.ch o llamando al 026 430 06 06.
- Tourenguide**
En www.tourenguide.ch encontrará rutas documentadas de senderismo, bicicleta y bicicleta de montaña de toda Suiza.
- IG Velo Suiza**
Bollwerk 35
3001 Bern
IG Velo ofrece cursos para aprender a montar en bicicleta para gente de todas las edades. Además, organiza mercadillos de bicicletas cerca de usted.
Para más información, consulte la página www.igvelo.ch o llame al teléfono 031 318 54 11.
- Veloland Suiza**
En la página www.veloland.ch encontrará información y mapas de rutas en bicicleta.