

¿Por qué debería hacer ejercicio?

El aumento en la actividad física puede darle una vida más larga y mejorar su salud, una vida de mejor calidad. El ejercicio ayuda a prevenir las enfermedades del corazón, y muchos otros problemas. Además el ejercicio aumenta la fuerza, le da más energía y puede ayudar a reducir la tensión, el estrés. También es una buena manera de frenar el apetito y quemar calorías.

¿Quién debería hacer ejercicio?

El aumento en la actividad física puede beneficiar a casi todos. La mayoría de las personas pueden empezar a hacer ejercicio gradual y moderado por si mismas. Hay ciertas restricciones en ejercicios para personas con problemas del corazón, presión alta o artritis, con mareos o tienen dolores en el pecho, para estos casos consultar con el médico puede darle una idea hasta que intensidad puede hacer los ejercicios

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Los ejercicios que aumentan los latidos de su corazón y mueven grupos de músculos grandes (tales como los músculos de sus piernas o brazos) son los mejores. Escoja una actividad que le guste, y que pueda empezar lentamente y aumentar gradualmente hasta que se haya acostumbrado. El caminar es muy popular y no requiere ningún equipo en especial. Otros ejercicios buenos incluyen la natación, ciclismo, correr y bailar. Tomar las escaleras en vez del elevador, o caminar en vez de manejar, también puede ser una buena manera para comenzar a ser más activo.

¿Cuánto tiempo debería hacer ejercicio?

Empiece haciendo ejercicios 3 o más veces cada semana por unos 20 minutos o más, y siga haciendo ejercicios hasta un mínimo de 30 minutos, de 4 a 6 veces por semana. Esto puede incluir varias tandas de actividad de corta duración en un día. Hacer ejercicio durante su descanso de almuerzo o mientras hace sus quehaceres diarios puede ser una manera de incluir actividad física si a usted le queda poco tiempo libre en su horario. Hacer ejercicio con un amigo o miembro de familia puede ayudar a hacer de esto algo divertido, y tener un compañero puede alentarle a seguir haciéndolo.

¿Hay algo que debería hacer antes y después de hacer ejercicio?

Usted debe empezar una sesión de ejercicios con un período de calentamiento gradual. Durante este tiempo (alrededor de 5 a 10 minutos), usted debe lentamente estirar los músculos primero, y poco a poco aumentar su nivel de actividad. Por ejemplo, empiece caminando lentamente y de allí suba la velocidad.

Cuando haya terminado de hacer ejercicio, estire los músculos y deje que la velocidad de los latidos de su corazón disminuya gradualmente. Puede usar los mismos ejercicios

de estiramiento que usó durante el período de calentamiento.

¿Cuánto me debería esforzar cuando hago ejercicios?

Hasta pequeñas cantidades de ejercicio es mejor que no hacer nada de ejercicio. Empiece con una actividad con la que se sienta cómodo.

A medida que se acostumbra a hacer ejercicios, es recomendable tratar de mantener los latidos de su corazón cerca de 60% ó 85% del “ritmo de corazón máximo.”

Usted puede tomarse el pulso y saber cual es su ritmo cardíaco en reposo. Mida su pulso colocando 2 dedos en un costado de su cuello sin hacer presión y contando los latidos por 1 minuto. Use un reloj con segundero para contar los latidos por minuto.

Una guía para calcular su ritmo ideal en el siguiente :

1-Reste su edad en años de 220 (lo que le da su ritmo de corazón máximo),

2-Al ese resultado calcule el 60% y el 85%

Ejemplo :tiene 40 años . 220 menos 40 son 180 ,el 60% son 108 ,el 85% son 153

Puede empezar a ejercitarse subiendo l a 108 pulsaciones por minuto y a medida que se sienta fuerte ,no el mismo día sinó gradualmente , aumenta hasta llegar a 153 pulsaciones por minuto.

¿Cómo puedo evitar lesionarme?

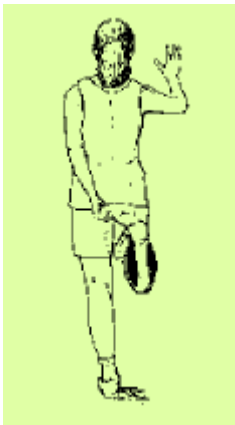
La manera más segura de evitar lesionarse durante el ejercicio es evitar tratar de hacer demasiado, muy temprano. Empiece con una actividad que sea medio fácil para usted, tal como caminar. Camine por unos minutos al día o varias veces al día. De allí, gradualmente aumente el tiempo y nivel de actividad. Por ejemplo, aumentar la rapidez con que camina en el espacio de varias semanas. Si se siente cansado o adolorido, baje un poco el nivel de ejercicio que hizo, o descanse por un día. ¡Trate de no darse por vencido del todo muy rápidamente, aunque no se sienta mucho mejor de inmediato! Hable con su médico si tiene alguna pregunta o piensa que se ha lesionado seriamente.

Ejercicios de estiramiento para el calentamiento y enfriamiento



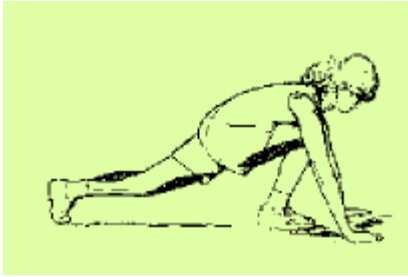
Estiramiento de la pantorrilla

Mire hacia una pared, parándose como a 2 pies de la pared. Manteniendo sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante lentamente y presione sus manos y frente hacia la pared. Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones (esta área está coloreada en la figura). Mantenga esta posición de estiramiento por 20 segundos y de allí relaje. Repita.



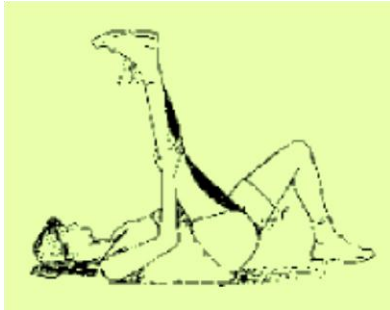
Estiramiento del cuadriceps

Mire hacia una pared, parándose como a 1 pie de la pared. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante su pie derecho por detrás suyo y agárrelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el talón hacia el glúteo, estirando los músculos enfrente de la pierna durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.



Estiramiento de la ingle

Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla derecha, luego gradualmente dirija su peso hacia su pierna izquierda manteniéndola lo más derecho posible. Mantenga este estiramiento durante 20 segundos. Repita el ejercicio de estiramiento con su pierna derecha hacia atrás.



Estiramiento de los músculos posteriores del muslo

Échese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, separados entre sí cerca de 6 pulgadas. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con ambas manos su muslo derecho por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga este estiramiento durante 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.