

Las virtudes de un buen ejercicio

Publicado el: 25-06-2018

El ejercicio puede beneficiar al organismo de diferentes maneras. Aparte de contribuir al mantenimiento de un peso corporal sano, el ejercicio aumenta la movilidad, protege contra la pérdida de masa ósea, reduce los niveles de estrés y aumenta la autoestima. Y los estudios han demostrado que las personas que hacen ejercicio tienen menos probabilidades de padecer enfermedades del corazón, presión arterial alta y niveles elevados de colesterol. Las personas de cualquier edad y nivel de condicionamiento físico pueden beneficiarse realizando algún tipo de ejercicio físico, ya sean carreras, caminatas, baile de salón, ejercicios aeróbicos acuáticos, jardinería o cualquier otra actividad física.

Antes de iniciar un programa de ejercicio

Si ha decidido usted iniciar un programa de ejercicio, ya se encuentra en camino a mejorar su salud cardiovascular y su nivel de condicionamiento físico. El primer paso que debe tomar es consultar al médico, especialmente si tiene alguno de los siguientes factores de riesgo:

- Toma un medicamento recetado.
- Ha tenido alguna vez algún tipo de problema cardiovascular, especialmente un ataque al corazón.
- Es diabético.
- Tiene problemas de los huesos o las articulaciones.
- Sufre de presión arterial alta y no toma medicamentos para controlarla.
- Tiene antecedentes familiares de enfermedad arterial coronaria.
- Es un hombre mayor de 45 años de edad o una mujer mayor de 50 años de edad, y no está acostumbrado siquiera a niveles moderados de ejercicio físico.
- Fuma.
- Tiene mucho sobrepeso.

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

Hay tres categorías de ejercicio físico: cardiovascular, de fortalecimiento y de flexibilidad.

El ejercicio cardiovascular también se denomina ejercicio aeróbico. El ejercicio aeróbico emplea los músculos grandes y puede realizarse durante largo tiempo. Por ejemplo, las caminatas, el trote, la natación y el ciclismo son actividades aeróbicas. Estos tipos de ejercicios hacen que el organismo use el oxígeno de manera más eficiente y brindan máximos beneficios al corazón, los pulmones y el aparato circulatorio.

Los ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad se denominan ejercicios anaeróbicos. El ejercicio anaeróbico no brinda beneficios cardiovasculares, pero fortalece los músculos y los huesos. Los ejercicios de fortalecimiento requieren un esfuerzo intenso pero de corta duración. Los ejercicios de flexibilidad, que también son anaeróbicos, tonifican los músculos al estirarlos y pueden prevenir los problemas musculares y de las articulaciones más adelante.

Un programa de ejercicio bien equilibrado incluye algún tipo de ejercicio de cada categoría.

Ejercicio cardiovascular

Una definición sencilla del ejercicio cardiovascular es todo ejercicio que aumenta la frecuencia cardíaca a un nivel donde aún es posible hablar pero se empieza a sudar un poco.

Un mínimo de veinte minutos de ejercicio cardiovascular tres o cuatro días por semana típicamente es suficiente para mantener un buen nivel de condicionamiento físico. Cualquier tipo de movimiento es bueno, incluso la limpieza del hogar y la jardinería. Pero si desea adelgazar, deberá realizar algún tipo de ejercicio cardiovascular durante 30 a 45 minutos o más, cuatro o más días por semana.

El programa de ejercicio cardiovascular ideal comienza con 5 a 10 minutos de precalentamiento, que incluye movimientos suaves que aumentan levemente la frecuencia cardíaca.

Luego, gradualmente pase a realizar unos 20 minutos o más de algún ejercicio cardiovascular, tal como ejercicio aeróbico, trote sobre tapiz rodante o caminata, hasta alcanzar lo que se denomina frecuencia cardíaca de entrenamiento. (La tabla a continuación lo ayudará a encontrar su zona de frecuencia cardíaca deseada o zona de entrenamiento.) La frecuencia cardíaca de entrenamiento es una pauta que puede ayudarlo a medir su nivel de condicionamiento físico antes de iniciar su programa de ejercicio y a medir su progreso tras iniciar el programa. La frecuencia cardíaca de entrenamiento también le indica la intensidad del ejercicio. Al comenzar un programa de ejercicio, lo aconsejable es mantenerse cerca del límite inferior de su zona de entrenamiento. Si hace ejercicio con regularidad, puede hacer ejercicio a una intensidad suficiente como para mantenerse cerca del límite superior de la zona de entrenamiento.

Para asegurarse de mantenerse dentro de su zona de entrenamiento, deberá tomarse el pulso cada tanto al hacer ejercicio. Podrá encontrar el pulso en 2 lugares: en la base del pulgar de cualquiera de las dos manos (lo que se denomina «pulso radial») o de un lado del cuello (lo que se denomina «pulso carotídeo»). Coloque los dedos índice y medio sobre el pulso y cuente el número de latidos en un espacio de 10 segundos. Multiplique esa cifra por 6 para calcular el número de latidos por minuto. Por ejemplo, si contó 20 latidos durante los 10 segundos, su frecuencia cardíaca sería de 120 latidos por minuto.

Nunca trate de alcanzar la frecuencia cardíaca de entrenamiento en cuanto inicie el ejercicio, porque los músculos y el aparato circulatorio no están preparados. Intensifique la actividad lentamente durante el ejercicio hasta alcanzar la frecuencia cardíaca de entrenamiento. No es necesario excederse de la frecuencia cardíaca de entrenamiento durante el ejercicio.

Finalice su programa de ejercicio con un período de enfriamiento de 5 a 10 minutos de duración, para reducir la frecuencia cardíaca y evitar que los músculos se contraigan.

Ejercicios de fortalecimiento

Las personas que levantan pesas o usan algún tipo de equipo con pesas están haciendo ejercicios de fortalecimiento. Los ejercicios de fortalecimiento fortalecen los músculos y los huesos y aceleran el metabolismo. Los ejercicios de fortalecimiento también aumentan el tamaño de los músculos. Los músculos usan calorías como fuente de energía incluso cuando el cuerpo está en reposo. Por eso, al aumentar la masa muscular, se queman más calorías todo el día. Si hace ejercicios de fortalecimiento con regularidad, notará que su cuerpo parece más estilizado y delgado.

Los ejercicios de fortalecimiento deben realizarse de dos a tres veces por semana para obtener

los mejores resultados. Siempre comience con un precalentamiento de los músculos de 5 a 10 minutos de duración antes de comenzar a levantar ningún tipo de pesas y de realizar ejercicios de resistencia.

Encuentre un peso que pueda levantar cómodamente unas 8 a 12 veces (repeticiones). Las repeticiones son el número de veces que se realiza el ejercicio. Cuando pueda realizar fácilmente unas 12 a 15 repeticiones de un ejercicio, será hora de aumentar el peso que levanta.

Elija ejercicios que utilicen las piernas, los brazos, el pecho, la espalda y el abdomen. Asegúrese de realizar cada movimiento en forma lenta y controlada. No haga movimientos repentinos con las pesas ni use demasiada fuerza.

Además, no contenga la respiración durante los movimientos. Exhale al levantar las pesas e inhale al bajarlas.

Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad son la parte más descuidada de los programas de condicionamiento físico. La flexibilidad puede mejorar la postura corporal, reducir el riesgo de sufrir lesiones, brindar más libertad de movimiento, y aliviar la tensión y el dolor muscular.

Antes de iniciar la fase de estiramiento del programa, siempre comience con un período de precalentamiento de 5 a 10 minutos de duración para relajar los músculos. Estirar músculos fríos puede causar lesiones. Algunos ejemplos de ejercicios de precalentamiento son caminar un poco, marchar en el lugar, pedalear lentamente en una bicicleta ergométrica o trotar suavemente. Si los ejercicios de estiramiento son parte de un programa más largo que incluye ejercicio cardiovascular, estírese siempre después de finalizar la fase de enfriamiento del programa. Es importante esperar hasta que la frecuencia cardíaca haya disminuido antes de comenzar la fase de estiramiento.

Trate de realizar ejercicios de estiramiento para cada grupo muscular. Cada estiramiento debe realizarse lentamente, manteniendo la posición durante por lo menos 10 a 30 segundos.

No rebote al estirarse, porque rebotar puede lesionar los músculos. Además, no estire demasiado los músculos, porque hacerlo podría producir una distensión o incluso un desgarro. Trate de no contener la respiración al estirarse. En cambio, respire lenta y profundamente durante todo el programa de estiramiento.

Cómo elegir el programa adecuado

Ya sea que decida usted afiliarse a un gimnasio o hacer ejercicio por su cuenta, el ejercicio será parte de su vida diaria sólo si le gusta hacerlo. Así que trate de encontrar una o más actividades que le gusten o que le den satisfacción. Recuerde que no es necesario que el ejercicio sea arduo. El cuerpo se beneficia con cualquier tipo de movimiento. Así que si no le gusta correr o levantar pesas, pruebe alguna actividad como el tai chi chuan o el yoga.

Si decide tomar parte en un programa de ejercicio en grupo, tal como una clase de aerobismo o una clase de gimnasia acuática, los consejos a continuación lo ayudarán a elegir uno:

- Elija un instructor que le guste y con quien se sienta cómodo. Debe poder hacerle al instructor preguntas sobre cualquier parte del programa de condicionamiento físico.
- Encuentre un programa que se ajuste a sus necesidades y objetivos en materia de ejercicio. Esto podría parecer obvio, pero muchas personas no tienen una idea clara de lo que

esperan lograr con el ejercicio. Por ejemplo, para poder adelgazar debe quemar calorías por medio de actividades aeróbicas. Pero para fortalecer los músculos deberá ejercitar grupos musculares específicos.

- Elija un instructor que pueda enseñarle cómo hacer ejercicio en forma segura y correcta. El instructor debe poder decirle los grupos musculares que cada ejercicio trabaja. El instructor también debe enseñar a la clase los diferentes niveles a los que cada ejercicio puede realizarse, para que cada participante pueda modificar la actividad según su nivel de condicionamiento físico.
- Elija un instructor que esté certificado por un programa de certificación reconocido a nivel nacional.

Si decide que preferiría contar con un entrenador personal para ayudarlo con su programa de ejercicio, los consejos a continuación lo ayudarán a elegir uno:

- Pídale al entrenador una lista de referencias. La mejor manera de determinar si un entrenador es el indicado para usted es hablando con sus otros clientes.
- Asegúrese de que el entrenador tenga un horario conveniente para usted. Es más fácil hacer que el ejercicio sea parte de su vida si le dedica la misma hora de cada día o los mismos días de la semana al entrenamiento y al ejercicio.
- Elija un instructor que esté certificado por un programa de certificación reconocido a nivel nacional.

Los instructores o entrenadores personales que están certificados por un programa de certificación reconocido a nivel nacional han recibido capacitación especial que les permite satisfacer sus necesidades. Para prepararse para el examen de certificación, los instructores deben adquirir conocimientos básicos de anatomía y fisiología, y conocer todo tipo de ejercicios seguros y eficaces. Los instructores y entrenadores personales certificados saben cómo crear un programa de ejercicio y pueden especializarse en la creación de programas para ancianos, mujeres embarazadas y personas discapacitadas. Los instructores certificados también saben cómo realizar la reanimación cardiopulmonar en caso de emergencia.

Cómo evitar las lesiones al hacer ejercicio

Una de las partes más importantes de un programa de ejercicio es el precalentamiento, pero la mayoría de la gente no se toma el tiempo necesario para entrar bien en calor.

El precalentamiento aumenta la temperatura corporal y relaja los músculos para prepararlos para trabajar. Marchar en el lugar, caminar unos minutos, saltar abriendo y cerrando las piernas a la vez que se suben y bajan los brazos, y trotar en el lugar son maneras de hacer que la sangre fluya a los músculos para prepararlos para hacer ejercicio.

Estos mismos ejercicios pueden y deben realizarse para reducir la temperatura corporal después del ejercicio.

Comprarse zapatos deportivos buenos antes de comenzar un programa de ejercicio es una de las maneras más importantes de asegurarse de no lastimarse. Los zapatos deportivos no sólo protegen los pies sino que actúan como un cojín para amortiguar el peso de todo el cuerpo. Por eso es tan importante que los zapatos deportivos calcen bien.

Siempre es mejor comprar zapatos al final del día, cuando los pies son más grandes. Cuando se pruebe un zapato, asegúrese de que quede media pulgada de espacio entre la punta del dedo gordo y la punta del zapato, y que el pie no se resbale ni deslice dentro del zapato.

Los zapatos deben ser cómodos al comprarlos, sin necesitar un período de «ablandamiento». Si hace ejercicio con regularidad, lo más probable es que necesite zapatos deportivos nuevos cada 3 a 6 meses. Los zapatos que se usan con regularidad pierden la capacidad de amortiguar el peso del cuerpo durante el ejercicio y podrían ocasionar lesiones de las rodillas y los tobillos.

Si está probando un programa de ejercicio por primera vez y hace ejercicio en un gimnasio o centro deportivo, pida asistencia antes de probar algo nuevo. El personal podrá mostrarle cómo usar el equipo de gimnasia que no conozca. Si pide ayuda, evitará levantar demasiado peso o no usar la postura correcta al usar un aparato, lo cual, a su vez, reducirá la posibilidad de lesionarse.

Por último, sea prudente y manténgase dentro de sus límites de entrenamiento. El ejercicio liviano realizado con regularidad siempre será mejor que una única sesión excesivamente intensa por semana. Su cuerpo le avisará si se está excediendo. El dolor, un mareo, un desmayo, un sudor frío y la palidez son síntomas que indican que debe detenerse. Incluso los atletas y entrenadores profesionales le dirán que el condicionamiento físico se logra poco a poco.

Recuerde que hacer ejercicio no se limita a las sesiones en un gimnasio o a trotar sobre una pista. Cortar el césped, colocar contraventanas y pasar la aspiradora también son maneras de hacer ejercicio, aunque no sean ejercicios cardiovasculares. Si no tiene un empleo que le exija actividad física, subir las escaleras en lugar de tomar el ascensor, estacionar más lejos de la oficina o salir a caminar durante la hora del almuerzo son todas maneras de hacer ejercicio durante el día.

Fuente: <https://netsaluti.com>