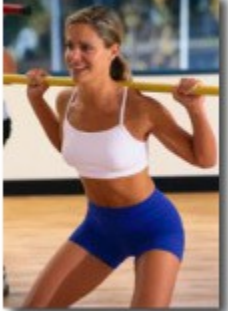


Guía de Ejercicios

El mejor tipo de ejercicio para pacientes que inicien un plan de descenso de peso es, sin duda, el **Ejercicio Aeróbico (EA)**.

El EA implica una actividad sostenida y rítmica de los grandes grupos musculares, especialmente las piernas.



Los ejercicios más populares de este estilo son: caminar, trotar, correr, bailar, andar en bicicleta, remar, saltar la soga, nadar y boxear, entre otros.

El resultado de este tipo de ejercicios es aumentar el consumo de oxígeno con gran gasto de energía lo cual se traduce en “quemar” calorías y grasas acumuladas.

Para que se produzca este efecto aeróbico beneficioso, el entrenamiento deberá efectuarse 3 veces por semana generando un aumento de la frecuencia cardíaca que debiera mantenerse durante, al menos, 20 minutos.

Si no se llega a este rendimiento, el efecto aeróbico será menor, y si se sobrepasa representaría un esfuerzo excesivo para el corazón. De allí que a partir de cierta edad, es necesario contar con un visto bueno del médico.

Una fórmula sencilla para determinar el valor de la frecuencia cardíaca es:
220 – años del paciente y a ese valor, calcular el 70 %

Ejemplo para una persona de 40 años: $220 - 40 = 180$ pulsaciones por minuto. El 70 % de 180: 126. Es decir, el ejercicio aeróbico realizado por una persona de 40 años, no debe superar las 126 pulsaciones por minuto, las cuales debe mantener durante 20 minutos.

Como fue dicho, los EA son los que queman calorías y grasa, pero los Ejercicios Anaeróbicos (EAn) son los responsables de mejorar la masa y el tono muscular. Entre los EAn más conocidos tenemos: gimnasia modeladora con o sin aparatos, fútbol, tenis, hockey, basketball, entre otros.

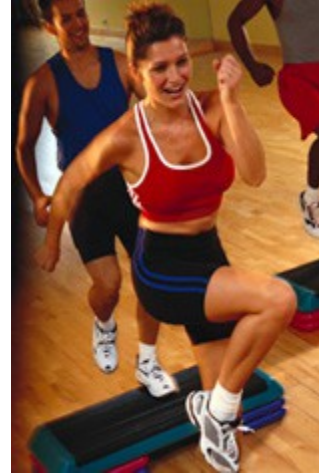
En menor medida, pueden incorporarse algunos ejercicios anaeróbicos (abdomen, cintura, nalgas, muslos) para reafirmar los tejidos “blandos”.

El EA por excelencia es la CAMINATA.

Caminar permite quemar tantas grasas como hacer un ejercicio intenso. Lo mismo sucede con el ciclismo. Además, calma el apetito, ayuda a bajar de peso y mantenerlo en forma.

Existe una forma de caminar “aeróbica” que permite gastar más calorías, aumentar la masa muscular y lograr un buen ritmo cardíaco.

Primero, elegir un adecuado par de zapatillas con una plantilla acolchada pero que no eleve demasiado el talón de su posición natural lo cual dificulta una buena caminata. La puntera debe ser flexible para acomodar el movimiento natural del pie al despegar los dedos del suelo. Finalmente, la parte superior debe ser de cuero poroso o combinado con red de nailon.



Segundo, lograr una buena postura al caminar. Cabeza derecha, mentón paralelo al suelo, hombros horizontales y pecho algo elevado. El balanceo de los brazos es importante: codos a 90 grados y balancear los brazos desde los hombros con el movimiento de las piernas, en forma sobria, sin exagerar.

Cierre algo el puño con suavidad y mantenga las manos y las muñecas en línea recta con los antebrazos.

Apoye en el piso con firmeza los talones y con suavidad la parte delantera del pie.

El gasto energético de la caminata estará en directa relación con la FRECUENCIA SEMANAL, la DURACIÓN y la INTENSIDAD DE LA MARCHA.

FRECUENCIA:

Si dispone de tiempo y lo disfruta, puede caminar todos los días. Sepa que menos de 2 veces por semana no tendrá modificaciones aeróbicas importantes, de modo que 3 veces por semana es una frecuencia mínima a realizar.

DURACIÓN:

Empezar de menor a mayor para lograr una caminata ideal de 50 cuadras (5 Km).

INTENSIDAD DE LA MARCHA:

Hay 4 niveles de intensidad:



Nivel 1: CAMINATA DE PASEO

Ideal para iniciar el programa de ejercicios para personas obesas, sedentarias o mayores. En este

nivel, la idea es caminar 10 cuadras (1.000 metros) entre 12 y 15 minutos. Empezar con una frecuencia de 3 veces por semana y tratar de establecer una distancia de 30 a 50 cuadras a un ritmo constante, sin mirar vidrieras y controlando el tiempo con reloj.

Recién cuando pueda caminar 50 cuadras (5 Km) a ese ritmo, puede pasar al siguiente nivel.

Nivel 2: CAMINATA ENERGÉTICA

Aquí la marcha es más intensa: 10 cuadras (1 Km.) en 9-10 minutos. Siempre trate de hacer 30 a 50 cuadras, 3 veces por semana.

Quienes estén en buen estado físico suelen hacer este tiempo sin inconvenientes.

Balancee los brazos alternadamente para ganar más velocidad. A este paso se produce un buen gasto energético.



Nivel 3: CAMINATA AERÓBICA



Es una marcha de alta intensidad: 10 cuadras (1 Km) en 6-8 minutos. Los resultados de este ejercicio son excelentes para la pérdida de peso, el rendimiento cardiovascular y la liberación del estrés.

Al realizar una caminata aeróbica, se queman tantas calorías como quema un corredor (unas 300 calorías) y se logra un completísimo entrenamiento.

Nivel 4: MARCHA ATLÉTICA

Es un ejercicio de muy alta intensidad: 10 cuadras (1 Km) en menos de 6 minutos.



Este ejercicio es considerado un deporte de competición y no un ejercicio para aficionados. Sólo se menciona a título informativo.

¿CINTA O BICICLETA?

CAMINATA EN CINTA

Son largamente preferidas las cintas programables computarizadas que se ven en los gimnasios.



Las hay de diversos modelos y sofisticaciones pero todas son de similar utilidad.

Súbase a la cinta con cada pie en la plataforma estacionaria exterior y comience a un ritmo de paseo de 5 Km por hora (1.250 metros cada 15 minutos)

Camine sobre la cinta hasta establecer el ritmo de su marcha y sentirse relajado y coordinado.

Aumente la velocidad de la cinta gradualmente después de algunos minutos manteniendo la postura y la sincronización.

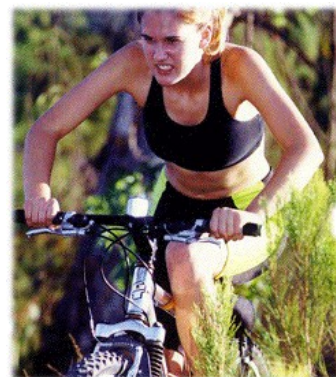
Controle la frecuencia cardíaca y si necesita aumentarla aumente la velocidad de la cinta o aumente la pendiente del plano.

Recuerde que al alcanzar las pulsaciones propuestas debe mantenerlas durante 20 minutos. No se sujete a los pasamanos y no use pesas de mano mientras use la cinta.

La frecuencia “aeróbica” es de **3 veces por semana, durante 45 minutos cada vez.**

BICICLETA DE PASEO O FIJA

La mayoría de los deportólogos coincide en que es uno de los mejores deportes para quemar calorías y embellecer la cola y las piernas.



Para un buen resultado aeróbico, pedalear un rato el fin de semana no va a ser suficiente.

Recordamos que la frecuencia “aeróbica” es de **3 veces por semana, durante 45 minutos cada vez.**

Lamentablemente, el beneficio de estos paseos no cuenta con las posibilidades de tiempo y lugar para desarrollarlos en la mayoría de las personas.

Asimismo, detenerse por semáforos, autos u otros obstáculos de la ciudad hace difícil mantener un ritmo e intensidad constantes.

Esto es esencial para obtener un buen resultado aeróbico.

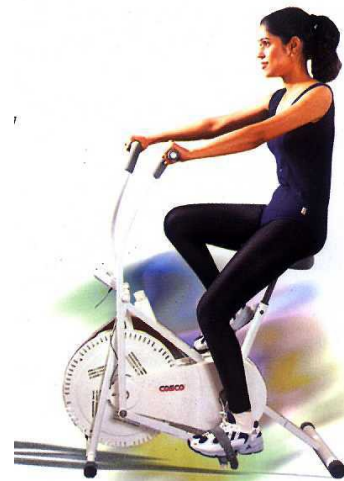


Pero no desesperar, nos queda la bicicleta fija. Desde el punto de vista aeróbico es muy superior a la bicicleta de paseo pues 30 minutos de pedaleo en la fija equivalen a una hora de pedaleo en la de paseo.

De modo que si opta por pedalear en su habitación o en un altillo, la frecuencia mínima para obtener resultados aeróbicos es de 20 minutos, 3 veces por semana.

Recuerde la fórmula de $220 - \text{edad}$ y calcule el 70 % como hicimos en caminata para llegar a la frecuencia cardíaca aeróbica óptima.

Para pedalear en posición correcta, acomode el asiento de modo tal que al poner los pies en los pedales en posición horaria “6 en punto” (pie derecho abajo, pie izquierdo arriba) la pierna derecha esté completamente estirada.



Esa es la posición óptima para empezar a pedalear.

Ajuste a su gusto la resistencia de la correa o del magneto y controle el tiempo y las pulsaciones que va obteniendo con el esfuerzo.

Nada impide ver televisión o escuchar buena música mientras pedalea.

PLAN COMPLEMENTARIO PARA GLÚTEOS FIRMES

2 veces por semana haga la siguiente rutina y notará una mayor firmeza en sus glúteos.

El plan básico es de 6 semanas.

SEMANA 1 y 2: LEVANTADAS

Este simple ejercicio hará trabajar a los glúteos dándole más firmeza.

Posición: De espaldas en el piso, rodillas flexionadas y pies separados tanto como el ancho de los hombros.

Manos debajo de la cola con las palmas hacia abajo. Apunte el mentón al techo.



Movimientos: Saque todo el aire de los pulmones, contraiga los glúteos y eleve la pelvis unos 4 centímetros del suelo. Mantenga unos segundos. Tome aire y vuelva a la posición inicial pero sin tocar el piso.

Repita el ejercicio en 3 tandas de 30 veces, es decir, 90 veces. Entre tanda y tanda, descanse un minuto.

SEMANA 3 y 4: ESTOCADAS

En la tercer semana ya está en condiciones de hacer un cambio de ejercicio. Las estocadas fortifican aún más los glúteos y la parte superior de los muslos.

Posición: Párese con los pies separados tanto como la distancia de los hombros. Manos en la cintura. Hombros hacia atrás, saque pecho y contraiga los músculos abdominales.

Movimientos: Tome aire y al mismo tiempo dé un gran paso hacia delante con la pierna derecha flexionando la rodilla hacia el piso. Mantenga unos segundos la postura. Saque todo el aire, contraiga los glúteos y vuelva a la posición inicial.



Repita el ejercicio en 2 tandas de 15 veces, es decir, 30 veces por pierna (Total: 60 veces).

Entre tanda y tanda, descanse un minuto.

SEMANA 5 y 6: PATADA DE BURRO

Finalice su rutina con un clásico del ejercicio de glúteos, tal vez, el mejor ejercicio de todos por su alta eficacia.

Posición: Apoye las rodillas y los antebrazos en el piso con la frente sobre sus manos.

Movimientos: Mientras saca el aire, apriete los glúteos y lentamente eleve su pierna izquierda flexionada hasta que el muslo quede paralelo al piso y el talón orientado al techo. Mantenga unos segundos. Tome aire y regrese a la posición original.



Repita el ejercicio 30 veces la pierna derecha y otras 30 la izquierda.

PLAN COMPLEMENTARIO PARA MUSLOS FIRMES

Los aductores y abductores de los muslos son blanco predilecto de la celulitis y la flaccidez. Este es el mejor ejercicio para tonificarlos.



Consiga una cinta elástica que permita ser estirada sin mayor dificultad y sujétela a los tobillos.

Posición: Acuéstese de lado con el torso levantado y manos apoyadas en el piso.

Movimientos: Abra y cierre las piernas sin flexionar las rodillas

PLAN COMPLEMENTARIO PARA ABDOMEN CHATO

Para abdominales existen varios ejercicios. Describiremos uno de ellos en tabla inclinada.

Posición: Siéntese en el banco con la espalda derecha. Pies enganchados en las patas del banco. Coloque las manos detrás del cuello.



Movimientos: Desde esa posición, estírese hacia atrás y vuelva a la posición inicial poniendo toda la tensión de trabajo en la zona abdominal. Si tiene problemas lumbares, asesórese antes de hacer este ejercicio.



abdominales,

Veamos otro tipo de ejercicio para más clásico.

Tumbados en el piso, colocamos las manos detrás de la nuca, como sujetando la cabeza y flexionamos las piernas apoyadas sobre el suelo. Levantar la espalda del plano lentamente y aguantar así durante tres segundos.

En este ejercicio notaremos especialmente cómo se tensa el abdomen al hacer fuerza para mantener levantada la espalda del suelo. Hacer siete flexiones, descansar y repetir de nuevo. La cantidad de repeticiones se aumentarán a medida que nos vayamos acostumbrando al ejercicio.

