

## **ELECCIÓN DEL EJERCICIO ADECUADO** ¿Qué tipo de ejercicio es beneficioso para mí?

- ✦ Ejercicios **AERÓBICOS**: aquellos ejercicios que le permiten a nuestro corazón bombear la sangre suficiente para llevar alimento y oxígeno a todos los músculos mientras están realizando el esfuerzo. Son ejercicios que nos permiten respirar con cierta facilidad. Según la intensidad del ejercicio la respiración se acelerará un poquito o mucho, pero siempre podemos llevar una respiración adecuada sin sentir que nos falta el aire o que nos ahogamos. Ejemplos de ejercicios aeróbicos son:

### **MODERADO**

**Natación**

**Montar en bicicleta (calle y estática)**

**Jardinería**

**Caminar ligero**

Golf

Tenis (dobles)

Ping pong

Voleibol

Remar

**Bailar**

### **FUERTE**

**Subir escaleras o escalones/escalar montañas**

**Nadar durante mucho tiempo seguido**

**Caminata enérgica**

Esquiar

Tenis

Trotar

Todos los ejercicios que elija deben resultarle cómodos y no causarle dolor

El nivel del ejercicio debe personalizarse (edad, forma física, gravedad de las enfermedades previas, tiempo de recuperación, etc.) Debemos ser consciente de nuestro nivel de ejercicio previo (si nunca hemos hecho ejercicio no podemos pretender empezar a correr al ritmo y el tiempo de una persona que lleva años haciéndolo). Ante cualquier duda se debe consultar con el médico, fisioterapeuta o cualquier otro profesional sanitario que nos orientará sobre cómo empezar a realizar nuestro entrenamiento.

## **PAUTAS DE ENTRENAMIENTO** ¿Cuánto ejercicio debemos hacer?

Empezaremos por un nivel **MODERADO** de ejercicio y sólo en los casos en que el entrenamiento conseguido así lo requiera pasaremos a realizar un ejercicio fuerte, aunque un nivel **MODERADO** de ejercicio ya es suficiente para obtener los beneficios de los que hablábamos anteriormente.

### ¿Cómo sabemos que estamos realizando un nivel de ejercicio MODERADO?

Hay unas guías simples que nos pueden servir para saber cuánto esfuerzo estamos realizando en nuestras actividades:

- **Hablar no conlleva mucho esfuerzo en actividades moderadas pero cuesta hacerlo en actividades fuertes** (ASI QUE SIEMPRE TENEMOS QUE SER CAPACES DE MANTENER UNA CONVERSACIÓN MIENTRAS REALIZAMOS NUESTRO EJERCICIO FÍSICO)

- **Posiblemente no sudemos realizando ejercicio suave. Sudaremos sin duda al realizar ejercicio fuerte o ejercicio MODERADO durante un tiempo prolongado**

- **Uso del pulsómetro.** Existen aparatos en el mercado que nos dan información acerca del ritmo (pulsaciones) de nuestro corazón mientras realizamos un ejercicio físico. Este aparato es muy recomendable en personas que tengan problemas de corazón. Hay una fórmula sencilla por la que calculamos las pulsaciones máximas que debemos alcanzar durante nuestro entrenamiento para no ponernos en riesgo. Si nos decidimos a usar un pulsómetro es interesante consultar con algún profesional sanitario dónde está nuestro límite de pulsaciones seguro para realizar nuestro ejercicio.

Una vez que sabemos el tipo de ejercicio que nos conviene o que nos resulta más cómodo y agradable hacer y el esfuerzo que debemos poner a la hora de realizarlo deberemos hacer nuestro plan de entrenamiento semanal y para eso se nos presenta la siguiente duda ¿cuántos días debo hacer ejercicio para que sea provechoso?

El ejercicio físico debe ser **FRECUENTE Y REGULAR**. Debemos coger un hábito de entrenamiento ya que hacer ejercicio es tan importante como no olvidar la medicación que nos ha prescrito el médico. Nuestro entrenamiento debe ser al menos **5 días a la semana durante 45 minutos** (cuando empecemos este tiempo puede ser menor e ir aumentándolo conforme vayamos teniendo mejor forma física) No es necesario que todos los días realicemos la misma actividad, podemos ir intercalándolas, por ejemplo:

Lunes y miércoles acudir a las sesiones de ejercicio de nuestro centro de mayores o gimnasio más cercano

Martes y jueves salir a caminar con las amigas/os

Sábado ir a bailar

Domingo pasear con los hijos y nietos después de comer

Otra cosa importante que tenemos que tener en cuenta a la hora de planificar nuestro ejercicio es cómo vamos a estructurar una sesión de entrenamiento. Va a ser muy importante dividir esos 45 minutos en tres fases bien diferenciadas:

#### **FASE DE CALENTAMIENTO – FASE DE EJERCICIO MODERADO – FASE DE ENFRIAMIENTO**

Los primeros minutos de nuestro ejercicio los debemos dedicar a prepararnos para lo que vamos a hacer, a esto vamos a llamarle **calentamiento**. Es una fase de ejercicio suave que va a permitir a nuestro corazón y resto de músculos estar en mejores condiciones para afrontar un ejercicio más intenso. El tiempo de calentamiento debe durar unos **10 minutos**

Una vez pasados los 10 primeros minutos vamos a empezar a entrenar un poquito más fuerte hasta alcanzar un nivel moderado de ejercicio (recordad: no debe ser tan fuerte como para no poder llevar una conversación) Este tiempo será el que dedicaremos a caminar un poquito más deprisa, nadar o nadar más rápido, etc. Será de

unos **30 minutos o más**, dependiendo del tiempo total que queramos dedicar a nuestro entrenamiento.

Cuando hayamos terminado de trabajar, y **antes de detenernos en seco**, dejaremos un tiempo para que nuestro corazón y nuestros músculos se recuperen del esfuerzo al que acabamos de someterlo (las pulsaciones del corazón deben ir bajando lentamente). El tiempo de **enfriamiento** durará aproximadamente otros **10 minutos** y podemos dedicarlo a pasear o realizar el ejercicio elegido pero a intensidades suaves otra vez.

Cada persona es diferente, tiene diferentes gustos, entorno familiar, obligaciones y hábitos. Teniendo en cuenta todo lo anteriormente detallado cada uno está en condiciones de hacer su plan y programar sus actividades.

## PRECAUCIONES

Aunque hacer ejercicio va a ser saludable y vamos a tener muchos beneficios, como hemos visto anteriormente, hay una serie de situaciones en las que será recomendable detener el ejercicio o no iniciarlo. Usted no debería realizar ejercicio hasta consultarlo con un médico si tiene:

- cualquier nuevo síntoma no diagnosticado
- dolor en el pecho
- palpitaciones del corazón rápidas, irregulares o agitadas
- severa dificultad para respirar
- pérdida significativa y continua de peso que no ha sido diagnosticada
- infecciones acompañadas por fiebre o sólo fiebre (puede causar deshidratación y acelerar nuestra frecuencia cardiaca)
- trombosis aguda (coágulos de sangre en un vaso)
- una hernia que esté provocando síntomas (adormecimientos de miembros, dolor irradiado, etc.)
- dolores persistentes de pies o tobillos
- inflamación de las articulaciones
- dolor persistente al caminar después de una caída

## MOTIVACIÓN

Incluso siendo conscientes de la importancia de hacer ejercicio físico, de los beneficios que obtendremos de ello podemos encontrarnos perezosos a la hora de practicarlo, sobre todo si hasta ahora no ha formado parte de nuestra vida. Pero es importante no desanimarse y tener algunos trucos para no abandonar nuestro hábito. ¿Qué podemos hacer?

+ Pídele a alguien que sea tu compañero de entrenamiento. Es más agradable hacer ejercicio acompañado que solo y el compromiso que se adquiere con alguien para salir

cada día a entrenar nos ayudará a salir en esos días en los que nos encontramos más perezosos

+ Si sales solo por ejemplo a caminar escuche libros grabados o música mientras realiza su entrenamiento

+ Determina un objetivo y una recompensa cuando lo termine

+ Deja muy claras sus tareas físicas para el siguiente día o la semana entrante

+ Toma tus sesiones de ejercicio físico como una cita importante y anótalas en el calendario

+ Mantén un registro de lo que haces y de tu progreso. Entiende que habrá veces que no demuestres progreso rápido pero, que todavía te estarás beneficiando de tus actividades durante esos periodos

+ Planea que harás cuando haga mal tiempo, podrías tener un vídeo o una cinta así los días que haga frío o llueva o haga demasiado viento no abandonarás el hábito del ejercicio

+ Hay muchas excusas para hacer algo de ejercicio: salir a recoger setas, subir por las escaleras en lugar de usar el ascensor, etc.

En esta Web hay un apartado donde aparecen lugares de la ciudad de Alicante y provincia donde realizar este ejercicio puede ser más agradable si cabe, échales un vistazo y anímate a ponerte en forma!