



Recomendaciones generales para realizar ejercicio físico

Introducción

- En el presente recurso se abordan las generalidades para realizar ejercicio físico.



Tipo y tiempo para realizar ejercicio físico

La Asociación Americana de Medicina del deporte recomienda hacer ejercicio de tipo aeróbico todos los días entre **20 y 30 minutos**.

Puede ser de forma fraccionada (por ejemplo, si tiene que salir en la mañana al trabajo puede caminar 1 km y en la tarde caminar el otro), a un ritmo no muy suave, ni muy extenuante, pero que sienta que hay una intensidad; esto para que haya beneficios a nivel circulatorio.





Aeróbicos

- El combustible para los ejercicios aeróbicos es el oxígeno.
- Se puede realizar por medio de:
 - Una clase de baile (para principiantes).
 - Clase de spinning (principiantes).
- Se debe trabajar al inicio a un 60% de la capacidad, esto quiere decir que las pulsaciones (número de latidos en un minuto) no sobrepasen los 140 latidos por minuto.
- En otras palabras, que pueda respirar y comunicarse sin problemas.



para no sobrecargarse y
evitar lesiones

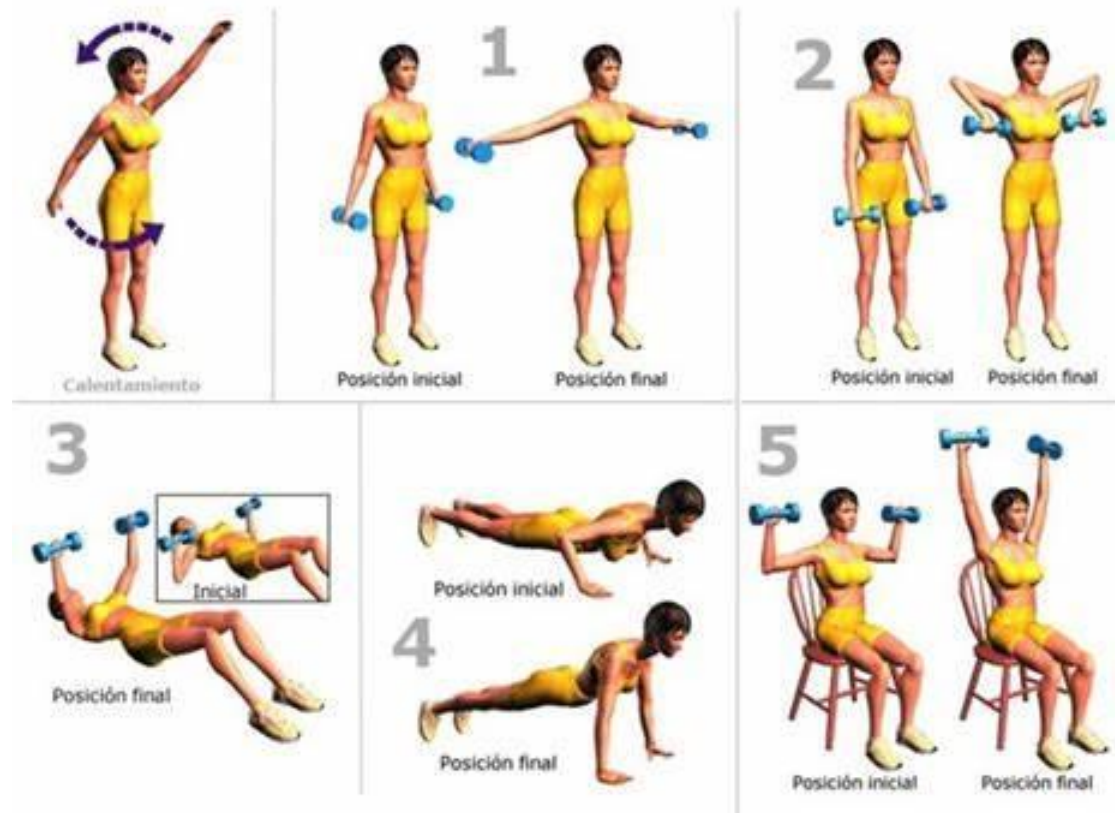


Tonificación muscular

- Es otro tipo de ejercicio que se debe realizar junto con los aeróbicos para no perder la fuerza y el tono muscular, porque se van perdiendo por el proceso normal del envejecimiento; para este se requiere de las mancuernas.
- Se realiza tres veces por semana, de forma escalonada para darle tiempo al músculo que se recupere; en algunos programas de ejercicio se hace por grupos musculares. Por ejemplo, lunes trabajan piernas y glúteos, martes brazos y espalda.
- Los ejercicios de tonificación muscular se inician con los grandes grupos musculares, haciendo dos series de 10 ejercicios y cada dos semanas se pueden aumentar: repeticiones, una serie, o el peso. Esto depende del grado de asimilación y constancia con la rutina de ejercicio.



Tonificación muscular: Hombros





Tonificación muscular: Triceps



<https://th.bing.com/th/id/OIP.xtU1NLsnKTDmWqHekmwO5QAAAA?pid=ImgDet&rs=1>



Tonificación muscular: Espalda

CIRCUITO PARA TRABAJAR ESPALDA

1 PESO MUERTO A UNA PIERNA
16 REP. POR PIERNA

2 BUENOS DÍAS
x20

3 ELEVACIONES CRUZADAS
x30



4 ELEVACIÓN FRONTAL DE HOMBRO
x35

5 ROTACIÓN EXTERNA DE HOMBRO
x12



FITNESS EN femenino



Tonificación muscular: Piernas



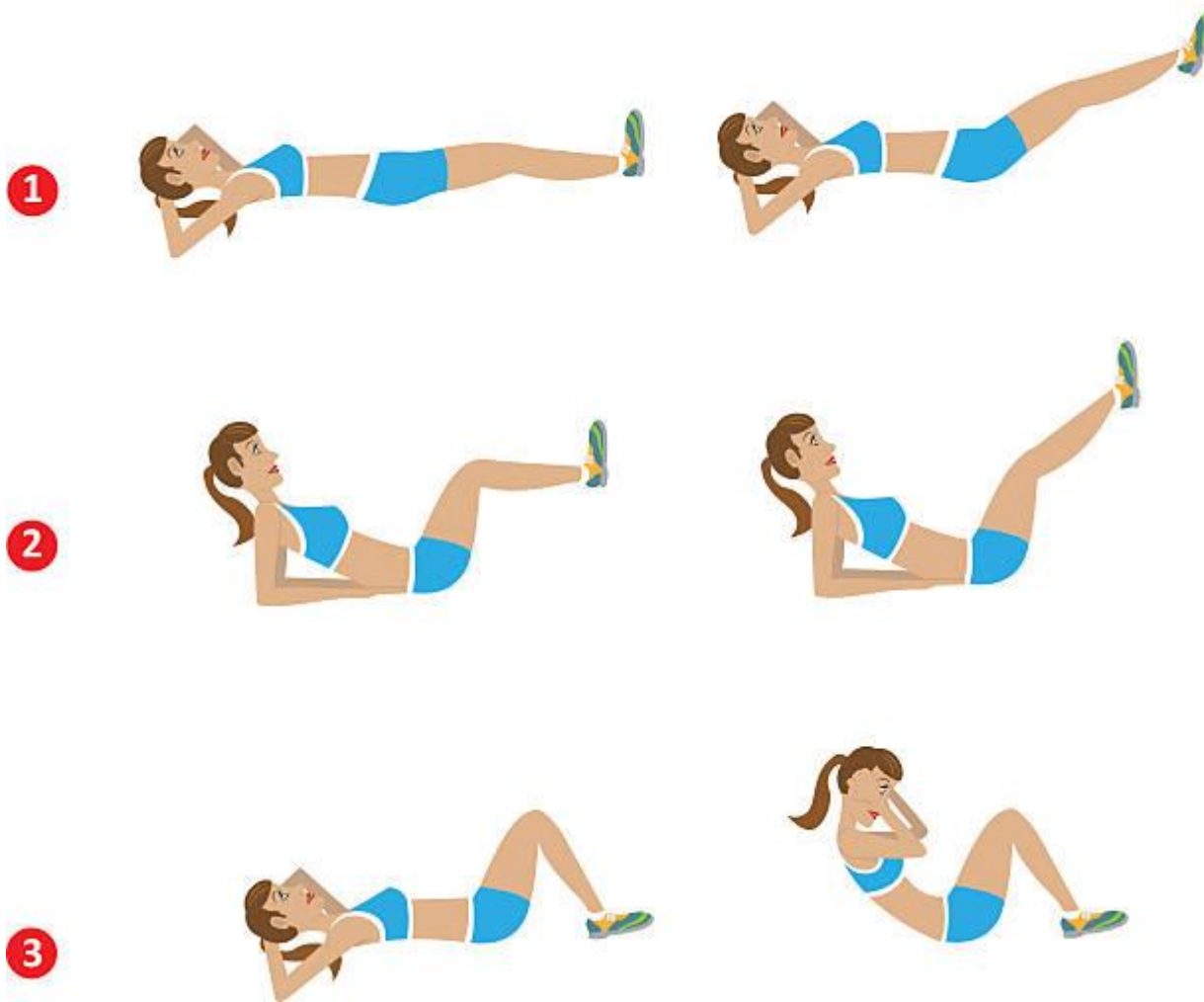


Tonificación muscular: Glúteos





Tonificación muscular: Abdomen





Principios del ejercicio

1. El **primer principio** responde a individualizar la carga del entrenamiento. Esto quiere decir que todos los seres humanos somos diferentes, tenemos distinta capacidad para ejecutar y asimilar un ejercicio, por lo que dos pueden hacer una misma rutina, pero adaptada a su condición física, es decir, hacen el mismo ejercicio, pero con diferente peso e intensidad, para evitar lesiones.



Principios del ejercicio

- El segundo principio se refiere al aumento progresivo de la carga: conforme se inicia el programa de ejercicios se debe hacer una prueba básica, para determinar con que peso o intensidad se inicia y cada 15 días o tres semanas se va aumentando la carga.
 - Por ejemplo, no se puede iniciar trotando 5 km si el cuerpo solo soporta caminar a ritmo moderado 1 km.
 - El ejemplo anterior ilustra que la carga adecuada sería caminar al inicio 20 minutos a ritmo moderado (siempre y cuando se descarte cualquier tipo de enfermedad cardiovascular).
 - El aumento progresivo, si es una persona constante sería que a la segunda semana podrá caminar 25 minutos a ritmo moderado y así sucesivamente hasta tratar de llegar a 1 hora de caminata continua.



Importancia de aplicar principios

Cuando se inicia una rutina aplique los principios para evitar cualquier complicación física o lesión.



Momento para detenerse:

Cuando su cuerpo le indica que algo no esta bien, por ejemplo:

- Al sentir un tirón o lesión muscular.
- Cansancio extremo .
- Mareos.
- Ganas de vomitar.
- Hipertensión.
- Dolor a nivel del pecho.



¿Qué hacer antes de iniciar la rutina de ejercicio?

- Es importante realizar un pequeño calentamiento de unos 5 minutos.
- El objetivo del calentamiento es preparar al cuerpo tanto en la parte física, como mental para la rutina a realizar.
- Se comienza con ejercicios de movilidad articular similares a los que se realizarán en la rutina, si va a trabajar con peso, se moviliza las articulaciones y luego inicia los mismos ejercicios con poco peso.
- En caso de realizar baile o carrera, igual comenzar con pequeños trotes y movilidad articular progresiva para que todo sistema músculo esquelético y se lubriquen las articulaciones.



Recuerde...





Cierre

- Como recomendación, anote las metas que quiere lograr: ¿Cuál es la meta que quiere alcanzar?

¡¡¡Fije en su mente lo que usted quiere alcanzar!!!

- Lleve una constancia del logro de las metas. Puede colocarlo en una pizarra u hoja en su habitación.
- Vaya poco a poco, lo importante es la perseverancia y hacer el ejercicio que a usted le guste.



Fuente

Entrevista a la persona docente especialista en educación física: Kathya Venegas Lara.