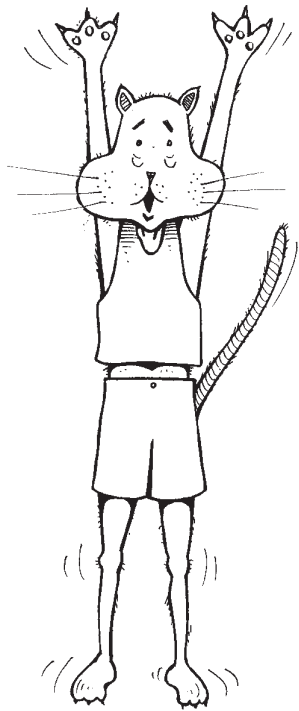


Ejercicios Para Su Salud



“Aptitud” significa tener un cuerpo que está listo para las demandas físicas de la vida diaria. El cuerpo en línea requiere diferentes tipos de actividades físicas. Los principales objetivos para tener aptitud física son los siguientes:

- * flexibilidad*
- * fuerza*
- * resistencia*

Solo una variedad de actividades rutinarias le ayudarán a lograr todos los beneficios del ejercicio y de una vida más placentera. En suma a los principales goles del ejercicio, otros beneficios esperados incluyen un mejor dormir, mejor disposición mental, más fácil control del colesterol, de la alta presión arterial, del peso y de la diabetes.

Inclusive si usted no puede realizar un ejercicio en particular completamente, haga un esfuerzo para realizar la mayor cantidad de movimientos que su cuerpo pueda siempre y cuando no sienta dolor alguno. Si los ejercicios le ocasionan dolor o son desagradables, o si no ve beneficios luego del tiempo recomendado, un terapeuta físico o un sicólogo especializado en ejercicios podría proveerle la asistencia necesaria.

En su programa de ejercicios, observe los siguientes factores relacionados con la seguridad de los mismos:

- Evite hacer ejercicios en la intemperie, en días de mucho calor o de mucho frío.

- Manténgase bien hidratado:
 - o Tome entre 17 a 20 onzas de agua 2 a 3 horas antes de hacer ejercicios.
 - o Tome entre 7 a 10 onzas de agua 20 minutos antes de realizar ejercicios.
 - o Tome entre 7 a 10 onzas de agua cada 10 a 20 minutos durante sus ejercicios.
 - o Tome más agua si transpira mucho.
- Evite hacer ejercicios durante 30 minutos para permitir que realice la digestión, dependiendo del deporte. Cuanto más grande sea la comida, más necesitará esperar.
- Vístase para estar cómoda y evite los recalentamientos—el ejercicio genera calor extra del cuerpo. Las ropas a base de gomas o conjuntos para transpirar no permiten que usted se refresque a través de la evaporación de la transpiración, lo cual puede causar fiebres.

Aún más, los que realizan ejercicios en la intemperie deberían usar las siguientes precauciones con sentido común:

- Corra, camine o ande en bicicleta con un amigo cuando sea posible.
- Evite las áreas aisladas y de pobre iluminación.
- Lleve consigo cambio por si necesita hablar por teléfono.
- Lleve identificación – es muy importante por si tiene un accidente.
- No use auriculares – los mismos hacen que usted escuche menos los sonidos del tráfico, perros y de extraños que se aproximan.
- Vístase para ser visto por el tráfico. Siga las reglas para los que caminan. Use el casco para andar en bicicleta.
- Evite las áreas con mucho tráfico – los gases de autos no son buenos para la respiración, especialmente mientras hace ejercicios.



Si usted es mayor de 35 años y no ha estado físicamente activo, contacte un médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Aún más, vea un médico pronto si es que usted hace ejercicios regularmente y experimenta un repentino decrecimiento en la cantidad de ejercicios que puede realizar, disfrutando de los mismos. Es una emergencia médica si es que experimenta dolor en el brazo, pecho, cuello o mandíbula, aún si mejora al descansar.

Todos los tipos de ejercicios deberían incluir por lo menos 5 minutos de esfuerzo gradual llamado pre-calentamiento. Esto le ayuda a evitar que usted estrese sus músculos, coyunturas, corazón y pulmones. De la misma manera, un decrecimiento gradual de los ejercicios –

llamado enfriamiento – permitirá que su cuerpo se adapte a una corriente sanguínea menor.

Consejos Generales

- 1- *Obtenga la aprobación de su médico.*
- 2- *Hágalo “despacio y en forma continua.”*
- 3- *Planee realizar hacer ejercicios para la fuerza, flexibilidad, y resistencia.*

EJERCICIOS INTELIGENTES

Los ejercicios inteligentes para grupos de todas las edades involucran un aumento gradual del tiempo dedicado a los mismos. ¡El entrenamiento no puede ser acelerado! El objetivo es ser más activo y promover la buena salud – de por vida. El Surgeon General recomienda 30 minutos de ejercicios moderados cada día.

1 Plan Uno: Flexibilidad

...para reducir las posibilidades de daños, dolores, y tirones y para aumentar la facilidad del movimiento...

La única forma de tener más flexibilidad es estirar regularmente todos los músculos y coyunturas a través de los rangos naturales del movimiento. El estiramiento diario mejora la flexibilidad. No se desanime si los resultados son lentos. A menudo lleva 6 meses para ver los resultados. El esfuerzo vale la pena, de todas maneras, para evitar daños causados por los movimientos de un músculo duro o una coyuntura.

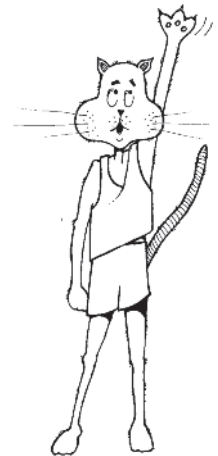
Estire el músculo que va a ser usado durante otras actividades más vigorosas, como parte de un pre-calentamiento para dicho ejercicio. Luego de hacer ejercicios, cuando el cuerpo está caliente y la sangre fluye, el estiramiento es particularmente efectivo. El estiramiento ocurre naturalmente al despertarse o luego de manejar un auto. ¡Tome ventaja de la urgencia de estirarse!

Puntos importantes:

- **Muévase despacio.**
- **NO rebote.**
- **NO se estire al punto de sentir dolor.**
- **Repita cada estiramiento varias veces, y sostenga por 8 a 15 segundos.**
- **Respire profundamente.**

Estiramientos estando parado:

Alcance más allá de la cabeza cuanto más lejos sea posible con una mano, luego repita con la otra.



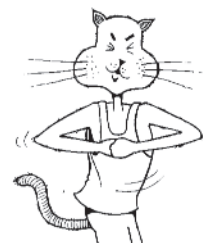
Haga movimientos circulares con la cabeza hacia adelante, hacia el hombro, hacia el pecho, y hacia el otro hombro.

Levante los hombros hacia las orejas, luego relaje los hombros.

Haga movimientos grandes con sus brazos, hacia adelante y hacia atrás.

Con los codos a la altura de los hombros, abrácese a usted mismo.

Con los codos a la altura de los hombros, enganche las manos y



mueva la cintura hacia uno de los lados, mantenga las caderas derechas. Repita sobre el otro lado.

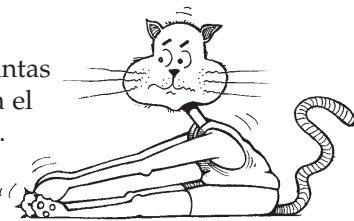
Colóquese mirando hacia la pared a una distancia de 3 pies. Coloque las palmas en la pared y mantenga los pies sobre el piso. Lentamente inclínese hacia la pared.

Colóquese mirando una silla o la pared. Agárrese con la mano izquierda mientras agarra el tobillo hacia arriba con la mano derecha, y tire el talón derecho hacia la nalga derecha. No se incline al hacer esto. Si no puede alcanzar el tobillo, levante el pie hacia la nalga lo más que pueda. Repita con la mano izquierda y con el tobillo izquierdo.

Estiramientos de sentado:
(en una silla o en el piso)

Las piernas juntas, las puntas de los pies mirando hacia el piso, luego hacia el techo.

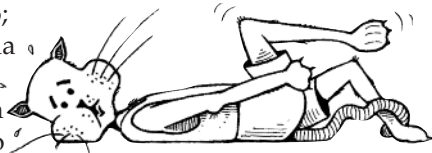
Piernas juntas, alcance las puntas de los pies con las manos.



Piernas separadas, haga llegar las dos manos juntas hacia un pie y luego hacia el otro pie.

Estiramiento de acostado, con las rodillas inclinadas

Tire la rodilla hacia el pecho, usando las manos por debajo del muslo; mientras la rodilla está inclinada, haga círculos con el tobillo; y luego en la dirección opuesta. Repita el movimiento de la rodilla hacia el pecho y los círculos del tobillo con la otra pierna.



Empuje la parte baja de la espalda hacia el piso, inclinando las caderas hacia adelante.

2 Plan Dos: Fuerza

...para caminar más rápido, escalar más fácilmente, y levantar objetos más pesados... para adquirir buena densidad de huesos... para afirmar y construir masa muscular que quema las calorías...

El entrenamiento para obtener más fuerza, llamado también entrenamiento de pesas o entrenamiento de resistencia, es bastante diferente del tan importante ejercicio de estiramientos o ejercicios aeróbicos. No importa cuál es su edad o condición física, el entrenamiento con pesas es recomendado como parte de una forma inteligente para estar en forma. Este tipo de entrenamiento involucra actividades llevadas a cabo de sentado o de parado en un lugar, como levantar una pierna, doblar en brazo, o trabajar los músculos del estómago; incluye cualquier movimiento que usted pueda repetir 8 a 10 veces sin parar, que hace que el músculo o grupo de músculos trabajen hasta el cansancio. La resistencia al movimiento puede ser debido a las pesas de diferentes tamaños, debido a la fuerza de la gravedad, o por el trabajo diario.

Cuando los estilos de vida eran más físicos, no se reconocía la necesidad para ejercicios de entrenamiento de la fuerza. La mayoría de la gente que no están desarrollando trabajos físicos a lo largo del día, necesitan por lo menos 30 minutos de ejercicios que produzcan fuerza tres veces por semana para mantenerse saludables y activos.

A pesar de que algunos ejercicios de fuerza pueden ser recomendados, usando las pesas puede ser peligroso. Con una buena postura y en forma, la mayoría de la gente puede usar los ejercicios descriptos. Comience con pesas de 1 libra y gradualmente aumente de a una libra en las pesas. Usted debería poder levantar las pesas sin problemas las primeras siete veces. Si los movimientos no son fáciles de realizar, comience con dos semanas de movimientos sin pesas, usando la gravedad como resistencia. Los aumentos deberían ser realizados no más de una vez por semana hasta un máximo de un total de peso de 5 libras.

Las pesas más pesadas deberían ser usadas bajo la guía de profesionales de ejercicios físicos y no son recomendadas para aquellos menores de 16 años. El programa de la base de rehabilitación del hospital, el club de salud o el "Y" podrían tener un profesional certificado por el American College of Sports Medicine (un sicólogo, especialista o un terapeuta físico) quién es una fuente para los que necesitan una guía individual con respecto al entrenamiento de pesas.

Todo el entrenamiento de pesas debería ser realizado lentamente, en una manera controlada para construir fuerza. Al comienzo, repita cada movimiento 8 a 12 veces por cada grupo de ejercicios. Luego de seis semanas más o menos, puede repetir los ejercicios si sus músculos no se sienten cansados.

Puntos importantes:

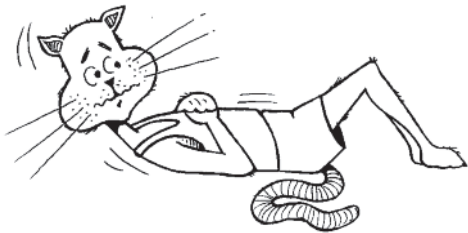
- **Realice movimientos controlados y despacio, con buena postura y con las coyunturas relajadas...sin movimientos bruscos... sin "coyunturas contracturadas."**

- **Realice un máximo de cuatro sesiones de ejercicios cada semana...día por medio.**
- **Inspire y expire...sus músculos, no usted, ¡debería sentirse cansado!**
- **No aumente la pesa más de una por semana.**

Acostado, rodillas encogidas, músculos abdominales hacia arriba:

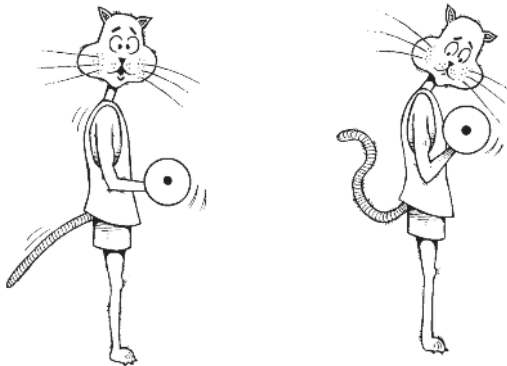
¡Sin pesas! Pero este es vital para los músculos abdominales que soportan su estómago y la parte baja de su espalda.

Coloque sus brazos cruzados sobre el pecho y levante los hombros del piso usando los músculos del estómago. Relaje despacio cuando baja hacia el piso.



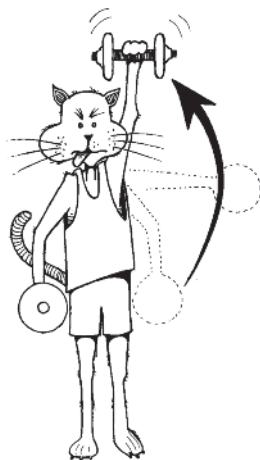
Ejercicios de fuerza estando sentado o parado:

Mantenga los brazos a nivel del piso, con las palmas hacia arriba sosteniendo las pesas. Mantenga la parte superior de los brazos en cada costado del cuerpo, levantando las pesas lentamente hacia los hombros. Vuelva a la posición original lentamente.



Con los brazos en cada costado y con pesas en cada mano, levante un brazo hacia la cabeza y vuelva lentamente al costado sin mover el cuerpo. Repita con el otro brazo.

Mantenga los brazos en cada costado usando pesas y con las palmas mirando hacia adentro. Levante los brazos hacia atrás lo más que pueda.



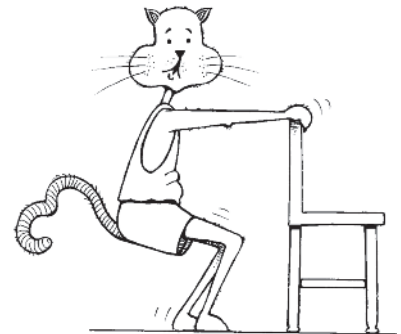
Mantenga las pesas en cada mano tocándose la parte media del pecho. Empuje un brazo hacia afuera al nivel del pecho y vuelva. Repita con el otro brazo.



Mantenga las pesas en cada mano a la altura del hombro y levante ambos brazos por encima de la cabeza. Vuelva a la altura del hombro lentamente.

Ejercicios de fuerza mientras está parado:

Con los brazos en los costados y con las manos sosteniendo las pesas, levante el cuerpo sobre la punta de los dedos de sus pies y mantenga.



Vuelva los talones al piso lentamente.

Sin pesas y agarrándose de la pared o de una silla para el equilibrio, baje hasta una posición de cuclillas.

3 Plan Tres: Resistencia

...para hacer que el corazón y los pulmones trabajen mejor y con menos esfuerzo...para mejorar el sueño y la salud mental...para reducir los efectos del estrés...para usar más calorías y quemar algo más de grasas...

Para mejorar su resistencia, llamada también estado cardiovascular o tolerancia a los ejercicios, el ejercicio debe usar oxígeno o ser "aeróbico."

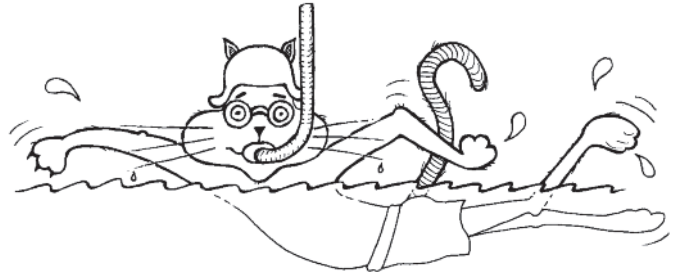
Puntos importantes:

- **Se deben usar los músculos grandes de los brazos y piernas.**
- **Se debe sentir como un trabajo moderado, con una respiración más rápida y con más pulsaciones por minuto.* (vea la última página).**
- **Debe ocurrir regularmente por lo menos tres veces por semana.**
- **Debe ser continuado por 20 minutos, sin incluir el pre-calentamiento y enfriamiento.**

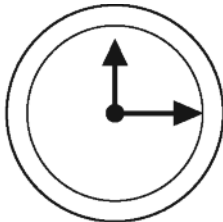
Ejercicio de resistencia

Elija un ejercicio que es conveniente y que lo disfrute, y comience ahora.

Un buen programa para comenzar, de 6 semanas de ejercicios aeróbicos se describe a continuación, y dará resultados ya sea que elija el baile, caminar, andar en bicicleta, nadar, hacer escalones o lo que elija. Recuerde el pre-calentamiento y el enfriamiento, y no aumente su nivel más de una vez por semana para permitir que el cuerpo se adapte a su nuevo nivel de actividad.



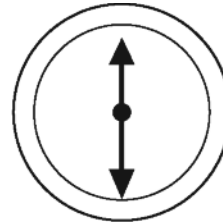
Semana 1 y 2



15

Ejercite continuamente por 15 minutos tres veces por semana, sin pensar en la distancia o en la velocidad. Simplemente trabaje pensando en su tiempo y mientras mantiene un paso constante y respirando profundamente.

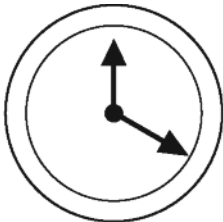
Semana 5



30

Ejercite por 30 minutos, tres veces por semana. El ejercicio debería sentirse como moderado, como el descrito anteriormente. Las actividades aeróbicas comienzan a quemar grasas y colesterol luego de 20 minutos.

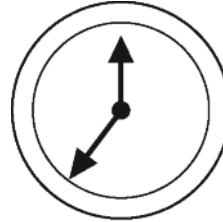
Semana 3



20

Ejercite por 20 minutos tres veces por semana. El ejercicio debería sentirlo como un mediano ejercicio, haciendo que respire profundo y un poco acalorado. Después de 10 minutos, revise su pulso si es que puede. Debería ser el 60 por ciento de su valor máximo predicado.* Aumente la velocidad o ejercite más despacio si es necesario mantener sus pulsaciones a este nivel.

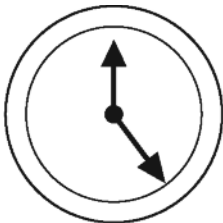
Semana 6



35

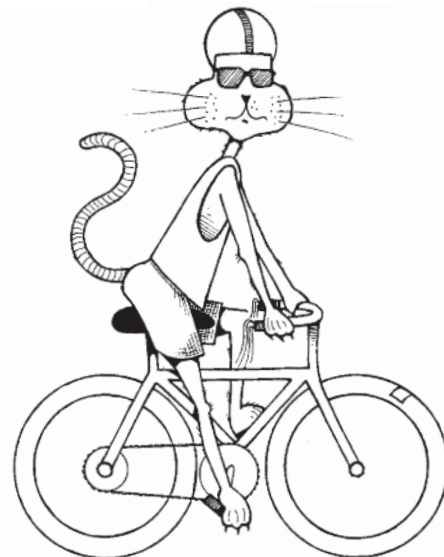
Ejercite por 35 minutos, tres veces por semana. El ejercicio debería sentirse como trabajo moderadamente pesado, y usted puede tratar de llegar al 70 ó 75 por ciento de su capacidad cardíaca si es que se siente bien. Luego de 6 semanas, usted puede ya sea aumentar gradualmente el tiempo de ejercicio a 45 ó 60 minutos o aumentar el paso dentro de los 35 minutos que dispone.

Semana 4



25

Ejercite por 25 minutos, tres veces por semana. El ejercicio debería sentirse como moderado y acalorado. Usted debería poder conversar sin sentir que le falta la respiración. Vaya más despacio si es que no puede. Logre entre el 60 al 70 por ciento del máximo de su valor cardíaco.*



*Un rango cardíaco es una guía para algunas personas para poder ver el efecto del ejercicio de resistencia. El mismo está entre el 50 y el 75 por ciento del valor cardíaco máximo predicho (medio, usual) de la gente en un grupo de cierta edad. Usted puede usar la tabla para encontrar el rango cardíaco para el grupo de su edad, a menos que esté tomando medicinas para el corazón o la presión, o si tiene otros problemas de salud. Recuerde, la mejor guía es ¡cómo se siente usted mismo!

Edad	Rango cardíaco para ejercicios entre 50 y 75%	Valor cardíaco medio máximo predicho al 100 %
20 años	100 – 150 pulsaciones por min.	200
25 años	98 – 146 pulsaciones por min.	195
30 años	95 – 142 pulsaciones por min.	190
35 años	93 – 138 pulsaciones por min.	185
40 años	90 – 135 pulsaciones por min.	180
45 años	88 – 131 pulsaciones por min.	175
50 años	85 – 127 pulsaciones por min.	170
55 años	83 – 123 pulsaciones por min.	165
60 años	80 – 120 pulsaciones por min.	160

Fuente: American Heart Association. <http://www.americanheart.org>

Para determinar sus pulsaciones por minuto, tendrá que encontrar y contar su propio pulso. Pare el ejercicio brevemente y rápidamente siga estas instrucciones. ¡Le tomará cierta práctica!

Para encontrar su valor cardíaco (pulsaciones/minuto):

- 1- Inmediatamente luego de hacer ejercicios, coloque la yema de su tercer dedo suavemente sobre la vena en su cuello, localizada a la izquierda o a la derecha de la nuéz de Adam, o colóquela en su muñeca, justo por debajo de la base de su pulgar.
- 2- Cuente las pulsaciones durante 10 segundos.
- 3- Multiplique el número de pulsaciones por 6 para determinar las pulsaciones por minuto.
- 4- Si su pulso está por debajo del rango deseado, haga ejercicios más rápido la próxima vez. Si se encuentra por arriba, ejércite con menos vigor.



Por **Linda Patterson**, R.N., M.S.N., especialista en educación de la salud, de Extensión; especialista certificada en ejercicios, A.C.S.M. Distribuido por la **Dra Jane Clary**, profesora asociada de Extensión, especialista en Ciencia de los alimentos, nutrición y promoción de la salud.

La discriminación basada en la raza, color, religión, sexo, nacionalidad, edad, invalidez o estado veterano, es una violación contra la ley federal y estatal, y está en contra de las reglas de MSU y no será tolerado. La discriminación basada en la orientación sexual o grupo de afiliación es una violación contra las reglas de MSU y no será tolerado.

Publication 2492

Servicio de Extensión de la Universidad de Estado de Mississippi, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Publicado de acuerdo a las actas del congreso, 8 de mayo y 30 de junio de 1914. MELISSA J. MIXON, director interino. (POD 05-06)