

Muévase

A medida que el clima se hace más cálido, comience a hacer ejercicio al aire libre

Las personas que no hacen suficiente ejercicio tienen más riesgo de padecer de enfermedades de el corazón y los pulmones, así como de otras condiciones crónicas, como la apoplejía o la diabetes. El ejercicio no sólo ayuda a protegerlo de estas enfermedades, sino también lo ayuda a sentirse mejor emocionalmente, a bajar de peso y a dormir mejor, agregando diversión a su rutina diaria.

¿Cuánto es suficiente?

Las recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) y el Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM, por sus siglas en inglés) dicen que adultos sanos entre 18-65 años de edad necesitan un mínimo de 30 minutos de ejercicio moderado como caminar 5 días a la semana, y además, al menos 20 minutos de ejercicio vigoroso como el trotar o nadar 3 días a la semana, o una combinación de ambos.

Adultos saludables también deben hacer algún entrenamiento de resistencia muscular como levantar pesas al menos 2 veces por semana para incrementar la fortaleza. La AHA y el ACSM indican que el individuo debe ejecutar 8-10 ejercicios con pesas lo suficientemente pesadas como para desear parar después de 8-12 levantamientos. Estos se deben llevar a cabo en días alternos, o dos veces a la semana como mínimo. Si usted desea incrementar estas recomendaciones, debe consultar a su médico.

Para adultos de edad avanzada también existen recomendaciones específicas. Dos a la semana durante 10 minutos, ellos deben de hacer ejercicio para mejorar su flexibilidad y balance.

Ideas de entrenamiento al aire libre

A continuación presentamos algunas formas en las que usted puede disfrutar al aire libre y a la vez mejorar su salud:

Caminatas. El caminar es una forma magnífica de hacer ejercicio aeróbico que es el mejor tipo para su corazón y sus pulmones. Camine a paso rápido por 30 minutos 5 días a la

semana. Si no lo pudiera lograr, camine a paso rápido por 10 minutos 3 veces al día 5 días a la semana. Asegúrese de vestirse de acuerdo al estado del tiempo y de usar tenis u otros zapatos que le den soporte al pie.

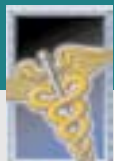
Trotos. Usted puede mejorar su rutina de caminatas trotando por 20 minutos 2 días a la semana. El trotar es más difícil que el caminar y aumenta su ritmo cardíaco y su respiración. El trotar con amigos puede ayudarle a alcanzar sus metas de condición física e incluso crear nuevas.

Natación. El nadar es una magnífica opción para la buena forma física para casi todo el mundo, especialmente aquellos que encuentran otras formas de ejercicio difíciles o dolorosas. Al nadar el cuerpo usa todos los grupos de músculos más importantes como son los hombros, la espalda, el estómago, las piernas, las caderas y las nalgas.

Ciclismo. Al igual que la, el ciclismo ofrece ejercicio aeróbico de bajo impacto que usted disfruta solo o en grupo. El casco es recomendado como protección contra lesiones en la cabeza en caso de un accidente, pero debe de ser usado correctamente. Consulte a un experto en la tienda de bicicletas más cercana a su casa.

Jardinería. El trabajo en el jardín puede ser ligero o pesado, lo que lo hace una forma excelente de hacer ejercicio a su propio ritmo mientras se estira, usando movimientos repetitivos (sembrando semillas o bulbos, por ejemplo) y añadiendo resistencia (cavando un hoyo). Pero recuerde que, aunque la jardinería no es tan estresante para el cuerpo como otras formas de ejercicio, de todas maneras es importante calentar sus músculos antes de empezar, estirándose o caminando.

Compilado por Rich Magda, editor adjunto de *ADVANCE*.



Notas
