



Ejercicios de **estiramiento**

Martha Hahmann • 1,128 Palabras

ÍNDICE

Ejercicios de estiramiento para el calentamiento y enfriamiento	3 - 15
--	--------

Ejercicios de estiramiento para el calentamiento y enfriamiento

Estiramiento de la pantorrilla

Mire hacia una pared, parándose como a 2 pies de la pared. Mantenga sus talones en el piso y su espalda derecha, inclínese hacia adelante y presione sus manos y frente hacia la pared. Usted debe sentir el estiramiento en el área encima de sus talones (esta área coloreada en la figura). Mantenga esta posición por 20 segundos y de allí relaje. Repita el ejercicio.

Estiramiento del cuadriceps

Mire hacia una pared, parándose como a 1 pie de lejos. Apóyese poniendo su mano derecha contra la pared. Levante su pie derecho por detrás suyo y agárrelo con su mano izquierda. Suavemente, levante el pie hacia los glúteos, estirando los músculos enfrente de la pierna por 20 segundos. Repita el estiramiento con la pierna izquierda.

Estiramiento de la ingle

Agáchese hacia el piso y ponga ambas manos en el piso delante suyo. Estire su pierna izquierda hacia atrás. Mantenga su pie derecho completamente en el piso, e inclínese hacia adelante con el pecho hacia su rodilla delantera, y gradualmente cambie la cantidad de peso hacia su pierna trasera, manteniéndola lo más derecha posible. Mantenga este estiramiento por 20 segundos. Repita el ejercicio con su pierna izquierda hacia atrás.

Estiramiento de los músculos traseros (tendón de la corva)

Échese con la espalda derecha contra el piso y ambas rodillas dobladas. Sus pies deben estar planos contra el piso, con 6 pulgadas entre cada pie. Doble la rodilla derecha hacia su pecho y sostenga con las manos su muslo por atrás de la rodilla. Lentamente estire la pierna derecha, sintiendo un leve estiramiento en la parte trasera de su pierna. Mantenga la posición por 20 segundos. Repita el ejercicio con la pierna izquierda.





Incorpore el ejercicio a escondidas en su día

- Tome las escaleras en vez del elevador.
- Vaya a caminando a hacer mandados o en bicicleta.
- Haga sus quehaceres en la casa a paso acelerado.
- Barra las hojas o haga otro tipo de trabajo en el jardín.

¿Cómo continuó haciéndolo?

Aquí hay unos consejos que le ayudarán a comenzar y a continuar con un programa de ejercicio:

- Escoja algo que le guste hacer. Asegúrese también, que sea algo que sea físicamente apropiado para usted. Por ejemplo, nadar es más liviano para las articulaciones con artritis.
- Consiga un compañero. Hacer ejercicio con alguien más puede hacerlo más divertido.
- Varíe su rutina. Usted tiene menos probabilidad de aburrirse o de lesionarse si usted cambia su rutina. Camine un día. Monte en bicicleta al día siguiente. Considere hacer actividades como bailar y deportes con raquetas, inclusive hacer tareas como cortar leña.

- Escoja una hora del día que sea cómoda. No entrene al poco tiempo después de haber comido, ni cuando esté haciendo mucho calor ni mucho frío afuera. Espere hasta más tarde en el día si usted está muy tieso en la mañana.
- No se desanime. Puede tomarse meses o semanas antes de que usted empiece a notar algunos cambios por el ejercicio.
- Olvídense del refrán que dice que sin dolor no hay ganancia. Mientras que un poquito de malestar es normal después de comenzar a hacer ejercicio, el dolor no lo es.
Pare si le duele.



- Haga del ejercicio algo divertido. Por ejemplo, lea, escuche música o mire la televisión mientras hace ejercicio en una bicicleta estacionaria. Encuentre cosas divertidas para hacer, como dar una caminata por el zoológico. Vaya a bailar. Aprenda a jugar tenis.

Los beneficios de hacer ejercicio regularmente

- Disminuye su riesgo de tener una enfermedad del corazón, osteoporosis, presión alta, diabetes y obesidad.
- Mantiene las articulaciones, los tendones y los ligamentos flexibles de modo que le es más fácil moverse.
- Reduce algunos de los efectos del envejecimiento, especialmente la incomodidad de la osteoartritis.
- Contribuye a su bienestar mental y ayuda a tratar la depresión.

- Ayuda a aliviar el estrés y la ansiedad.
- Aumenta su energía y resistencia.
- Le ayuda a dormir mejor.
- Le ayuda a mantener su peso acelerando su metabolismo que es la velocidad con que usted quema calorías.

Haga del ejercicio un hábito

- Continúe haciéndolo a la misma hora cada día.
- Firme un contrato comprometiéndose a si mismo a hacer ejercicio.
- Anote “citas para hacer ejercicio” en su calendario.
- Lleve un registroo un diario de sus actividades.
- Chequee su progreso. ¿Puede caminar usted ahora una cierta distancia más rápido que cuando comenzó? ¿O la velocidad de los latidos de su corazón es más lenta ahora?



- Pídale a su médico que le escriba una prescripción para su programa de ejercicio; tal como qué tipo de ejercicio debe hacer, con qué frecuencia debe hacer ejercicio y por cuánto tiempo debe hacerlo.
- Piense también en inscribirse a un gimnasio. El costo le da a las personas incentivo para hacer ejercicio con regularidad.

¿Qué es un ritmo de corazón ideal para hacer ejercicio?

El medir su frecuencia cardiaca o sea los latidos por minuto le deja saber qué tan duro está trabajando su corazón. Usted puede chequear su frecuencia cardiaca contando el número de latidos durante 15 segundos y multiplicando los latidos por 4.

La tabla de corazón ideal para hacer ejercicio para gentes de diferentes edades. Cuando esté apenas comenzando un programa de ejercicio, fíjese como meta el valor bajo de ritmo de corazón ideal: 60%. A medida que su estado físico mejora, usted puede hacer ejercicio más vigorosamente para hacer que su ritmo de corazón esté cerca del valor más alto: 85%.

¿Qué es el ejercicio aeróbico?

Ejercicio aeróbico es el tipo de ejercicio que mueve los grupos de músculos largos y hace que usted respire más profundamente y que su corazón trabaje con más fuerza para bombear la sangre. También se le llama ejercicio cardiovascular. Mejora la salud de su corazón y de sus pulmones. Ejemplos de este incluyen caminar, trotar lentamente, correr, danzas aeróbicas, montar en bicicleta, remar, nadar y esquiar a campo traviesa.



¿Qué es hacer ejercicio soportando peso?

El término soportando peso se usa para describir ejercicios que trabajan contra la fuerza de gravedad. El ejercicio soportando peso es importante para edificar huesos fuertes. El tener huesos fuertes ayuda a prevenir la osteoporosis y las fracturas de los huesos en la edad avanzada. Ejemplos de ejercicios en los cuales se soporta el peso incluyen caminar, trotar, ir de excursión andando a pie, subir escaleras, bailar y levantar pesas.



¿Cuál es el mejor ejercicio?

El mejor ejercicio es el que usted va a hacer. Caminar se considera una de las mejores opciones pues es fácil, seguro y económico.

El caminar a paso acelerado puede quemar tantas calorías como correr pero tiene menos probabilidad de causar lesiones que correr o trotar. Y tampoco requiere de ningún entrenamiento o equipo especial excepto de unos buenos zapatos.

Caminar es un ejercicio aeróbico y de soportar peso de modo tal que es bueno para su corazón y le ayuda a prevenir la osteoporosis.



Martha Hahmann

1,128 Palabras

Imágenes: Shutterstock

Fuentes:

www.familydoctor.org

[http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/
exercise-fitness/ exercise-basics/the-exercise-habit.html](http://familydoctor.org/familydoctor/es/prevention-wellness/exercise-fitness/exercise-basics/the-exercise-habit.html)