

Con caminar no es suficiente Una forma sencilla de hacer ejercicios en casa



Una vez acabadas las fiestas, es momento de retomar (de forma casi diaria) los hábitos saludables que desde CPEN te ayudamos a adquirir. Si no has empezado, es un buen momento del año para inculcar, hacerte una rutina que te puede acompañar durante muchas semanas, pues en la constancia encontrarás una gran fuente de salud.

Entendido el concepto de cómo «ganar salud», desde el punto de vista del ejercicio físico debemos tener claro QUÉ hacer y PORQUE hacerlo. Una vez tenemos claras estas dos preguntas, se puede pasar al CÓMO HACERLO.

QUÉ HACER y POR QUÉ?

Desde el punto de vista de salud, y siguiendo el principio de la variedad, se puede hacer de todo, para tener un amplio abanico de estímulos que le damos a nuestro organismo. Este abanico queda limitado en caso de lesiones, patologías y el propio historial médico de cada uno. Si el historial es muy complejo, siempre será necesario un profesional de la actividad física que prescriba los pasos a seguir.

Lo que pasa es que CON CAMINAR NO BASTA. A continuación sabrás el porqué:

Caminar está muy bien, es el mejor ejercicio para mantener el cuerpo en movimiento con bajo impacto y que sólo requiere de tiempo. Tiene una enorme cantidad de beneficios (como toda actividad física regular) y es el primero que se recomienda a alguien que no hace nada: Porque pasar de NADA a ANDAR, es un gran cambio! Es poner el cuerpo en marcha de la forma más sencilla y menos arriesgada. Sus limitaciones son claras: Es un ejercicio repetitivo y nuestro cuerpo se adaptará fácilmente. Además, no es demasiado eficaz en la pérdida de grasa, uno de los motivos que más le preocupa cuando vienen a la consulta.

La experiencia nos dice que habitualmente no concuerdan los objetivos que se pueden tener, con el tipo de ejercicio que se hace. Para resumir, se ANDA para mantener el cuerpo activo y favorecer toda una serie de mecanismos fisiológicos internos, básicamente porque el cuerpo no quede parado. No se anda, para perder peso. Si se quiere perder peso se deben hacer otras cosas.

Y aquí entra el trabajo de FUERZA. La fuerza muscular es una manera de mantener la masa muscular, ósea y articular controlada. Y es que estos sistemas son básicos para el desarrollo de mecanismos metabólicos que llevan muchos años parados dentro de tu cuerpo, o bien porque estás parado, o bien porque sólo caminas. Los beneficios de hacer trabajos de fuerza son muy extensos, pero los perjuicios

también: la sarcopenia o falta de masa muscular conlleva la lesión más limitante de la funcionalidad doméstica de una persona: la caída, y como consecuencia, las fracturas óseas.

La importancia de los trabajos de MUSCULACIÓN son claves para exigir a tu cuerpo un estímulo diferente y con una mayor implicación de fibras musculares que a lo que la estás sometiendo a día de hoy. Esto aumentará tu metabolismo basal y hará que se pierda más grasa corporal que el que puedes perder sólo haciendo ejercicio cardiovascular.

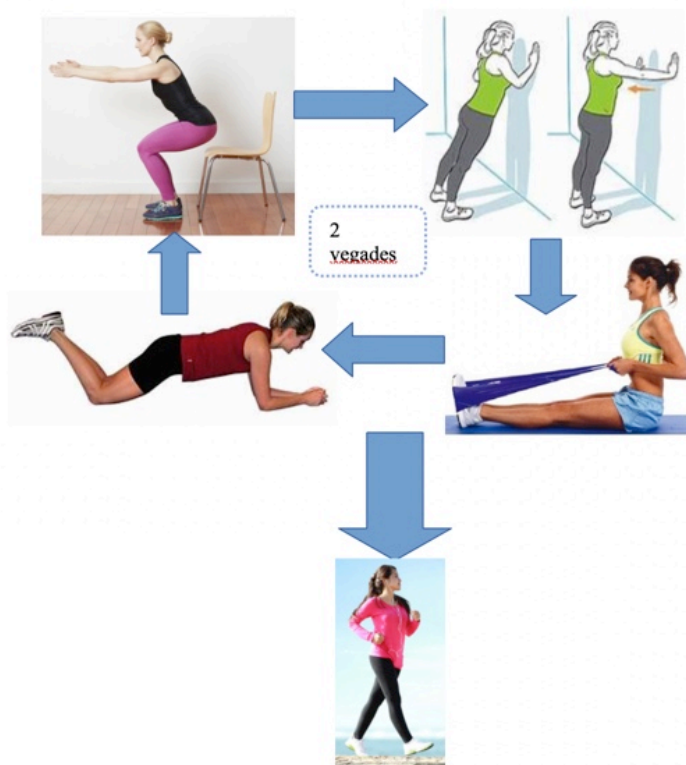
Entonces, te quiero hacer reflexionar: Si estás dedicando 20-30 minutos a andar, de forma seguida, cada día, serías capaz de invertir 4-8 minutos de este tiempo en añadir ejercicios que te pueden ayudar a mejorar tu estado físico e, incluso, ayudarte con tu pérdida de peso?

Si es así, te digo el CÓMO.

CÓMO HACER EJERCICIOS?

Tal como comentábamos al principio, mantener un amplio abanico será clave y tus lesiones marcarán qué puedes hacer y qué no. Si «no puedes hacer nada», un profesional de la actividad física, siempre encontrará el ejercicio adecuado para ti y la dosis mínima de trabajo.

Mi propuesta para estos 3 primeros meses es muy simple y si no tienes ninguna patología articular grave, la podrás realizar sin problemas. Consta de realizar 4 ejercicios, en forma de circuito ANTES de salir a caminar:



ORDEN

1. Puedes hacer de entre 6 a 20 repeticiones de cada ejercicio (según tus posibilidades)
2. Puedes hacer de 1 a 3 veces el circuito entero.
3. Y una vez termines, puedes salir a andar. El caminar también puedes modificarlo: exigiendo un poco más de ritmo o modificando los ritmos cada minuto (normal, suave, Fortet, etc.). De forma que le des más carga a tu cuerpo y él tenga que adaptarse.

Te animo a hacer pequeños cambios en tus hábitos para sorprender a tu cuerpo. ¡Ánimo!



Llic. Marc Aguilar

<https://www.cpen.cat/members/lic-marc-aguilar/>