

Ejercicio: Cómo encontrar actividades que funcionen para usted - [Exercise: Finding Activities That Work for You]



¿De qué disfruta usted?

A algunas personas les gusta correr, tomar clases en el gimnasio o tirar a la canasta. Pero lo que otros hacen para mantenerse activos podría no funcionar para usted.

Tal vez usted no pueda pagar un gimnasio o le fastidie estar bajo techo. O tal vez usted tenga lesiones que le dificultan hacer algunas actividades.

La clave para hacer del acondicionamiento físico un hábito permanente que mejore su salud es encontrar una actividad que le guste.

Si la disfruta, es más probable que la siga haciendo.

¿Qué se adapta a su estilo de vida?

Una parte importante en la elección de una actividad es tener sus propias razones para querer estar activo. No siempre es fácil lograr que la actividad sea una parte regular de su vida.

Tomarse el tiempo para pensar sobre lo que le motiva o le inspira le ayudará a seguir haciéndola.

¿Le gusta estar con otros?

Integrarse a un grupo o a una clase puede ayudarle a mantenerse motivado. O puede ser más probable que permanezca en una actividad o ejercicio si lo hace solo.

¿Le gusta competir?

Algunas personas rinden más si tienen a alguien con quien competir, incluso si ese alguien son ellos mismos. Otros avanzan más cuando no hay que preocuparse por la competencia.

Por ejemplo, puede elegir la jardinería o el baile en lugar de los deportes de equipo o del tenis, si no le gusta la competencia.

¿Necesita un desafío mental?

Los deportes de equipo ejercitan tanto el cerebro como el cuerpo. Andar en bicicleta requiere prestar mucha atención a sus alrededores y hacia donde se dirige.

Si prefiere desconectar su cerebro y dejar que su cuerpo haga el trabajo, pruebe barriendo hojas.

¿Tiene un presupuesto limitado?

Puede caminar por su vecindario sin gastar nada de dinero. Los DVD de ejercicios implican hacer un pequeño desembolso una sola vez o una visita a la biblioteca pública.

Podría integrarse a una comunidad de yoga o tomar clases de tai chi por una pequeña cuota. Espere hasta saber qué es lo que realmente disfruta de la actividad antes de gastar su dinero.

¿Cuánto ejercicio necesita?

Para sentirse mejor, necesita hacer por lo menos 2½ horas de actividad moderada a la semana. Caminar vigorosamente es un ejemplo. Pero cualquier actividad, incluyendo las tareas diarias, que aumente la frecuencia cardíaca se puede incluir. Está bien estar activo en bloques de 10 minutos o más durante el día y la semana.

¿Cuáles son algunas de sus opciones?

La actividad moderada puede ayudar a mejorar su salud. Si mejorar su condición física es su objetivo, incluya algún tipo de actividad vigorosa. Hable con su médico antes de comenzar con un programa de ejercicios.

Ideas de actividades		
	Intensidad moderada	Intensidad vigorosa
Ejercicio en general	• Caminar vigorosamente • Gimnasia de ligera a moderada (por ejemplo, ejercicios en casa y ejercicios para la espalda) • Danza aeróbica de bajo impacto • Levantamiento de pesas, fisiculturismo	• Trotar o correr • Caminar cuesta arriba • Gimnasia intensa (lagartijas, abdominales, saltos) • Danza aeróbica de alto impacto
Ejercicios acuáticos	• Desplazarse en agua con esfuerzo moderado • Ejercicios aeróbicos acuáticos o gimnasia acuática • Canotaje de toda clase • Saltar de un trampolín o una plataforma	• Hacer largos en piscina con esfuerzo rápido y vigoroso • Desplazarse en agua con esfuerzo rápido y vigoroso • Trotar en el agua • Bucear con y sin equipo

Ideas de actividades		
	Intensidad moderada	Intensidad vigorosa
Actividades al aire libre	• Cazar y pescar • Juegos de niños • Esquí de pista • Limpiar la nieve con una pala	• Montar a caballo (trotando o galopando) • Deportes competitivos como rugby, hockey sobre césped y fútbol • Ciclismo de montaña • Caminar en raquetas de nieve y esquí de fondo
Trabajo de casa y de jardín	• Barrer, pasar la aspiradora y trapear pisos • Podar o rastrillar el césped • Cavar en el jardín	• Cargar las compras al piso de arriba • Cargar cajas o muebles • Empacar heno o limpiar el establo con esfuerzo vigoroso

