

100 EJERCICIOS para estar en forma

ÍNDICE

- 4** Introducción
 - 6** Un nuevo estilo de vida
 - 24** Ejercicios para la resistencia
 - 60** Ejercicios para el fortalecimiento
 - 96** Ejercicios para la flexibilidad
 - 128** Ejercicios para el equilibrio
-

INTRODUCCIÓN

La conveniencia de seguir un estilo de vida adecuado para mantener una buena salud, y que tanto vemos en todos los medios de comunicación, es algo que han aconsejado los médicos desde siempre.

En realidad, la receta no es nueva: muchos estudios han proporcionado datos sobre los beneficios de una actividad física realizada con constancia, incluso en niveles de intensidad moderados y asequibles para todos, especialmente si se asocia con una alimentación adecuada. Los efectos positivos se notan en primer lugar a nivel físico: el movimiento ayuda a perder kilos y a mantener un peso saludable, mejora el rendimiento del corazón y los pulmones, mantiene a raya la diabetes, la hipertensión y la osteoporosis, y ayuda a prevenir muchas otras enfermedades, entre ellas distintos tipos de tumores; además, hace que el cuerpo sea más elástico, los músculos más fuertes y resistentes y, en general, que el organismo tenga más energía.

Los efectos psicológicos no son menos importantes y cualquier persona que dedique un poco de tiempo a la actividad física lo puede experimentar: se reduce la ansiedad y el estrés, y mejora el estado de ánimo y la calidad del sueño.

Y sin embargo, a pesar de que estas ventajas son conocidas, lo normal es que no se dedique al ejercicio el tiempo que se debería. El motivo principal suele ser la falta de tiempo: el trabajo, los trayectos y los deberes familiares parecen no dejar espacio para otras actividades que no sean las cuidadosamente planificadas. Pero lo cierto es que la cantidad de ejercicio que hace falta para obtener un beneficio para la salud es muy poca. No es necesario practicar un deporte en serio: si no se tiene tiempo, es suficiente animarse a subir andando las escaleras en lugar de utilizar el ascensor, ir caminado al llevar a los niños a la escuela o al parque, aparcar a cierta distancia de su lugar de trabajo o ir a pie, o adoptar otras pequeñas medidas de este tipo. Solo necesita un total de 30 minutos al día.

Existe también una forma más estructurada de actividad física que sigue estando al alcance de todos, y es la que constituyen los ejercicios. Esta guía tiene el objetivo de presentar unos cuantos (100 en total), bastante sencillos y que en la mayoría de los casos se pueden practicar en casa, a veces incluso durante las actividades diarias normales. Probando con estos ejercicios, podrá experimentar lo fácil que es y lo poco que cuesta mantenerse en forma y con buena salud, dedicando un momento para sí mismo, incluso en el frenético día a día.

EJERCICIOS PARA LA RESISTENCIA



EJERCICIOS PARA AUMENTAR LA RESISTENCIA

La actividad física que aumenta la resistencia se corresponde, en líneas generales, con lo que se denomina actividad aeróbica. La energía que la hace posible se deriva de reacciones bioquímicas que queman las grasas y azúcares utilizando el oxígeno que proporcionan los pulmones al respirar. Al desarrollar actividades físicas aeróbicas, aumenta la frecuencia respiratoria y el ritmo cardiaco, con un aumento del oxígeno que llega a los músculos y a los demás órganos. De esta manera, aumenta la resistencia muscular, es decir, la cantidad de trabajo que los músculos consiguen realizar.

Por consiguiente, el ejercicio aeróbico ayuda a mantenerse en forma, influye positivamente en la salud del corazón, de los pulmones y del sistema circulatorio, y contribuye a prevenir muchas enfermedades asociadas con el envejecimiento, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares o la osteoporosis. Asimismo, favorece la pérdida de peso y la reducción del colesterol y los triglicéridos.

Son muchos los ejercicios aeróbicos que mejoran la resistencia. Algunos son puramente deportivos, como jugar al baloncesto, al voleibol, al tenis o el piragüismo. Otros se practican para mantenerse en forma, por ejemplo, correr, nadar o montar en bicicleta estática. Finalmente, otros son actividades cotidianas que pueden convertirse en un ejercicio muy útil: caminar, subir escaleras, montar en bicicleta, la jardinería, incluso bailar tiene un componente aeróbico que es beneficioso para todo el organismo.

DIFERENTES TIPOS DE EJERCICIOS AERÓBICOS

Actividades cotidianas útiles	Actividades para mantenerse en forma	Actividades deportivas
Montar en bicicleta	Correr	Jugar al tenis
Caminar	Nadar	Jugar al baloncesto
Subir escaleras	Ir al gimnasio	Jugar al voleibol
Practicar jardinería	Utilizar aparatos específicos que aumentan la resistencia (bicicleta estática, cinta de correr, máquina de remo, <i>spinning</i> , etc.).	Practicar canoa
Bailar	Practicar natación	Practicar ciclismo

En los gimnasios es donde se llevan a cabo las verdaderas sesiones de gimnasia aeróbica: secuencias de sencillos ejercicios realizados al ritmo de la música con respiración activa. Estos ejercicios básicos, sin embargo, también se pueden practicar en casa con la misma eficacia.

Actividades de bajo y de alto impacto

Los ejercicios aeróbicos pueden ser de bajo y de alto impacto.

Se consideran de bajo impacto los ejercicios en los que uno de los pies está constantemente apoyado en el suelo durante su realización. De esta manera, la práctica aeróbica es completamente segura, ya que reduce el impacto contra el suelo típico de la carrera y disminuye la tensión de los músculos, tendones y articulaciones causada por los saltos, sobre todo en la zona lumbar y en las rodillas. Son ejercicios adecuados para prácticamente todo el mundo, incluidos principiantes, personas mayores e incluso mujeres embarazadas.

Los ejercicios de alto impacto, en cambio, se caracterizan por una fase aérea: es decir, en algún momento del ejercicio, los dos pies se despegan del suelo simultáneamente. En este tipo de ejercicios se incluyen, por ejemplo, saltar y correr.

Durante años estos ejercicios han sido la representación de lo aeróbico, pero en el entrenamiento moderno se usan con menos frecuencia y combinados con los de bajo impacto. La finalidad es satisfacer las necesidades de las personas interesadas en esta disciplina, pero que no están especialmente entrenadas. Por un lado, son personas que superan con facilidad el umbral de la fatiga, y por otro, se disminuye el riesgo de que surjan problemas en músculos y articulaciones.

Equipamiento necesario

La cuerda para saltar es el más simple y, según algunos, el accesorio más eficaz para practicar ejercicio aeróbico. Su bajo coste, lo poco que ocupa y su relativa facilidad de uso hacen que sea especialmente útil.

La cuerda de saltar le permite realizar una gama de ejercicios bastante amplia, sin duda más que otros instrumentos más modernos y sofisticados (véase la tabla posterior *Accesorios específicos para la resistencia*). Solo tiene que tener cuidado de no usar una cuerda demasiado larga o demasiado corta. Para saber cuál es la longitud adecuada en función de su altura, póngase de pie, coloque el centro de la cuerda bajo los pies sujetando ambos extremos con las manos y estire hacia arriba: para que la cuerda tenga la longitud adecuada, los extremos deben quedar a la altura de las axilas.

Otra herramienta especialmente útil para este tipo de ejercicios es el *step* (en español, grada o escalón), una plataforma de un metro de largo, una anchura de unos 40 cm y ajustable en altura de 10 a 25 cm, que se utiliza

100 Ejercicios para estar en forma

para realizar una serie de ejercicios específicos subiendo y bajando al ritmo de la música.

Se trata de ejercicios muy similares a los aeróbicos que se realizan en el suelo, pero donde el uso del *step* y los movimientos para subir y bajar permiten un trabajo de mayor intensidad con un menor impacto. Según un estudio, el *step* elimina (o al menos reduce) el impacto contra el suelo típico de los ejercicios aeróbicos, con menos riesgo para las extremidades inferiores y mejores efectos sobre el sistema cardiovascular y el aparato muscular. Lo cierto es que se utiliza mucho en los gimnasios durante los ejercicios aeróbicos.

ACCESORIOS ESPECÍFICOS PARA LA RESISTENCIA

Bicicleta estática	Es una bicicleta sin ruedas que permite simular el pedaleo que se realiza en una bici, en un lugar cerrado y sin moverse, facilitando el desarrollo de una actividad aeróbica. Las bicicletas estáticas están al alcance de todos, por coste y por espacio que ocupan. Es mejor elegir una en la que se pueda ajustar la intensidad de pedaleo (es decir, la resistencia contra la que se trabaja), la altura del sillín y el manillar. Además de las que tienen el sillín similar a una bicicleta, las hay que tienen asiento con respaldo y los pedales más altos, que permiten pedalear en una posición semitumbada, especialmente adecuada para un entrenamiento cardiovascular específico.
Cinta de correr	Se compone de una cinta transportadora sobre la que se puede caminar o correr sin moverse del sitio. Puede ser motorizada o mecánica, y se puede ajustar la velocidad y la inclinación. Por lo general, las cintas de correr están equipadas con una interfaz informatizada que permite controlar los distintos parámetros de entrenamiento. Se puede tener en casa, aunque ocupa bastante y el precio no es precisamente insignificante.
Ergómetro o máquina de remo	Es un aparato que permite practicar en casa una actividad que simula el remo, gracias a una resistencia generada de modo hidráulico, magnético o electromagnético. Se compone de un riel al que se fija un sillín/plataforma, un reposapiés y dos brazos móviles. Es útil para un completo entrenamiento cardiovascular y muscular (hace trabajar todos los principales grupos musculares), pero es algo complicado de usar.
Stepper (o simulador de escalera)	Es un aparato que simula la subida de un tramo de escaleras. Por ello, permite llevar a cabo esta actividad en el gimnasio o en casa, lo que reduce la tensión en las articulaciones y hace que los músculos trabajen de una manera más armoniosa. Los hay de muchos tipos, algunos de ellos muy sencillos, relativamente económicos y de pequeño tamaño.

A diferencia de los ejercicios para el fortalecimiento muscular y el estiramiento, los ejercicios con el *step* deben llevarse a cabo de forma rápida y repetida durante varios minutos, preferiblemente con el acompañamiento

de música que marque el ritmo. A medida que se avanza con el entrenamiento, se puede utilizar música con ritmo cada vez más rápido. Incluso existen CD para tal fin, con música y ritmos seleccionados para ejercicios aeróbicos: se pueden encontrar en establecimientos y centros especializados o adquirirse en internet.

Con el *step* también se puede variar la intensidad del entrenamiento cambiando la altura de la plataforma o añadiendo movimientos, adaptando así el entrenamiento a los distintos tipos de personas que lo practican (principiantes y avanzados). Estos ejercicios son simples y consisten en repeticiones uniformes fáciles de aprender.

El *step* se puede utilizar para realizar un programa de acondicionamiento físico completo y equilibrado, o simplemente para entrenamientos periódicos, para diversificar los ejercicios aeróbicos.

Si se desea, para la práctica en casa, se puede comprar uno o utilizar un escalón amplio o una plataforma sólida con las mismas características (aunque en este caso, la altura no sería regulable). Sin embargo, debe tener en cuenta algunas recomendaciones para evitar someter a las articulaciones a demasiada carga (véase el cuadro posterior).

UTILIZAR CORRECTAMENTE EL *STEP*

- La altura del *step* debe hacer que el ángulo que se forma entre el muslo y la pierna al apoyar el pie en el soporte, sea de al menos 90°. Esto hace que, durante la fase de subida, el esfuerzo muscular no se concentre en la articulación de la rodilla, sino que se distribuya por toda la pierna, evitando problemas en las articulaciones.
- En la ejecución de los pasos de apoyo, es importante asegurarse de que toda la planta del pie esté sobre la plataforma. La rodilla debe estar alineada con el tobillo y un poco hacia atrás respecto a la punta del pie.
- Cuando un pie esté en el *step* y el otro todavía esté en el suelo, el cuerpo debe formar una línea diagonal desde la cabeza al talón.
- Para tener un buen control del cuerpo al apoyar el pie en el *step*, resulta útil imaginar que se realizan los pasos sobre un piso de vidrio.
- Es importante estar siempre al tanto de la posición del *step* mediante un control visual constante.
- Evite bajar del *step* hacia delante.

También existen aparatos más sofisticados que suelen estar disponibles en los gimnasios o, si se desea, también se pueden comprar (véase la tabla anterior *Accesorios específicos para la resistencia*).

Cómo y cuánto ejercitarse

Es importante empezar a trabajar en la resistencia gradualmente, sobre todo si se ha estado inactivo durante mucho tiempo.

Es suficiente empezar con 10 minutos de ejercicios y luego ir aumentando progresivamente hasta sesiones de 30 minutos, que habrá que realizar al menos tres días a la semana. Siguiendo con el entrenamiento y mejorando su práctica, se puede ir aumentando la dificultad y el ritmo de los ejercicios. Los ejercicios aeróbicos por lo general no se cuentan, sino que se mide el tiempo durante el que se practican.

Calentamiento y enfriamiento

El calentamiento es un aspecto importante en cualquier tipo de entrenamiento físico, pero se hace indispensable antes de realizar una actividad aeróbica. Se trata de 8 a 10 minutos de movimientos simples, fluidos y no bruscos, en los que se incrementa gradualmente el ritmo cardiaco, se preparan las articulaciones y se mejora la eficiencia muscular. Consisten, por ejemplo, en caminar rápido, realizando suaves movimientos de tronco, cuello, piernas y brazos a una intensidad suficiente para elevar la temperatura del cuerpo sin causar fatiga. De este modo se aumenta el suministro de sangre a los músculos, se mejora la elasticidad y se reduce la tensión.

Por otra parte, después de hacer ejercicio, es preciso realizar un ligero enfriamiento, de 3 a 5 minutos, para evitar que una parada brusca de la intensa actividad aeróbica pueda ser perjudicial para el cuerpo. Así, esta fase es buena para volver a llevar el aparato cardiorrespiratorio y el muscular a una actividad más moderada, sin interrumpir del todo la estimulación, por ejemplo, con movimientos suaves o estiramientos.

ENTRENAR DE FORMA SEGURA

Seguidamente le damos algunas indicaciones para realizar ejercicios de resistencia muscular sin correr riesgos.

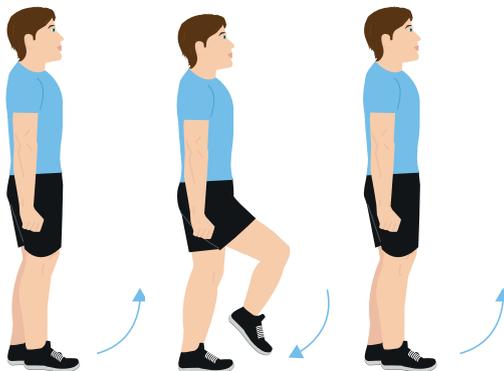
- Cuidado en excederse con los ejercicios y con la cadencia: el ritmo cardiaco no debe aumentar demasiado, para no quedarse privado de oxígeno y hacer que se convierta en actividad anaeróbica. Pida consejo a un entrenador acreditado o a un fisioterapeuta.
- Comience a entrenar de forma gradual y sin forzar demasiado.
- Se trata de actividades que hacen sudar, por lo que es esencial beber mucho.
- Si se realiza en el exterior, lo más prudente es vestirse a capas para poder quitarse prendas cuando se sobrecaliente o ponérselas en caso de que sienta frío.

1. MARCHA EN EL SITIO

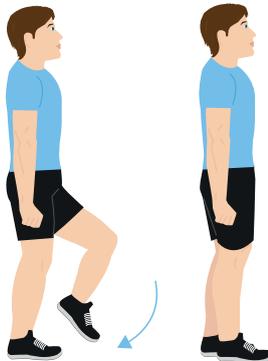
Es el primer paso básico de los ejercicios aeróbicos y consiste en moverse como si caminase, pero sin desplazarse del sitio; es el movimiento típico que sirve para poner en marcha el cuerpo y empezar el calentamiento.

Colóquese en posición vertical, con las piernas cerradas y los pies en paralelo, levante el pie flexionando ligeramente la rodilla, como para dar un paso si fuera a andar, pero sin avanzar. A continuación, vuelva a poner el pie en el suelo en la misma posición que al inicio.

Si se sigue con el entrenamiento, se puede aumentar el ritmo y la duración del ejercicio.



Repita el movimiento levantando el otro pie y continúe alternando los pies sin parar, tratando de mantener un ritmo constante durante al menos 5-10 minutos.



Dificultad
FÁCIL

Repetir durante
5-10 minutos.

Indicado para:
Todos, principiantes.

Contraindicado para:
Nadie.

Sirve para:
Aumentar la resistencia.

Equipamiento:
Ninguno.

Partes del cuerpo ejercitadas:
Piernas, un poco los brazos.

Principales músculos ejercitados:
Músculos de las piernas (sobre todo el cuádriceps).

Consejos y precauciones:
Este ejercicio también se puede incluir en secuencias complejas, como transición después de ejercicios de más alto impacto.

El "paso falso" debe ser ligero y rápido, y puede acompañarse con movimientos de brazos que enfatizan los movimientos naturales que se realizan cuando se hace marcha o se camina.

2. SALTO A LA COMBA I

Dificultad
FÁCIL

Repetir durante
5-10 minutos.

Indicado para:
Todos, principiantes.

Contraindicado para:
Nadie.

Sirve para:
Aumentar la resistencia.

Equipamiento:
Cuerda para saltar.

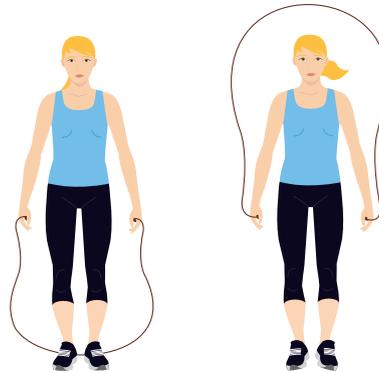
Partes del cuerpo ejercitadas:
Piernas, brazos, corazón, pulmones, todo el cuerpo.

Principales músculos ejercitados:
Músculos de las piernas (sobre todo el gastrocnemio o gemelos), músculos de los muslos y de los antebrazos.

Consejos y precauciones:
Los saltos no deben ser demasiado altos, sino lo suficiente para pasar la cuerda bajo los pies sin cansarse demasiado. Mientras se salta, es importante mantener la espalda lo más recta posible y los codos pegados al cuerpo, moviendo la cuerda con las muñecas y no con los brazos.

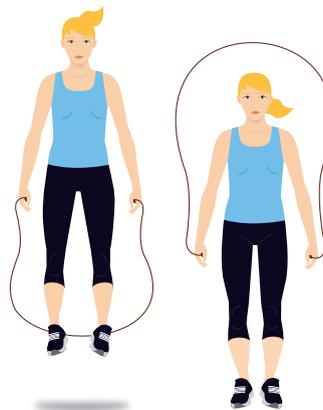
Es un sencillo ejercicio que consiste en superar con un salto una cuerda que gira, asegurándose de usar la punta de los pies y mantener los talones siempre despegados del suelo.

En posición vertical, agarre la cuerda por los extremos y manténgala detrás de usted. Haga girar la cuerda de atrás hacia delante, pasándola por encima de la cabeza.



Cuando la comba llegue a la altura de los pies, sáltela con ambas piernas para dejar que siga su recorrido de abajo hacia arriba por detrás de usted.

Siga haciendo girar la cuerda y saltando sin parar durante un rato.



Variantes del ejercicio

Para añadir dificultad al ejercicio y hacer que sea más variado, se pueden hacer diferentes movimientos con los pies durante el salto y el aterrizaje. Estas variantes son más difíciles, pero todavía adecuadas para todos.

- Punta: cuando salte, lleve el pie derecho hacia adelante y aterrice apoyando en el suelo solo la punta; dese impulso solo con el izquierdo y, cuando vuelva a saltar, lleve hacia atrás el pie derecho y aterrice con ambos pies en paralelo. Repita los saltos, llevando hacia delante primero un pie y luego el otro, y haciéndoles tocar el suelo con la punta (véase la imagen inferior izquierda).
- Talón: como antes, lleve el pie derecho hacia delante durante el salto, pero en lugar de aterrizar tocando con la punta, toque el suelo con el talón. En el siguiente salto, lleve de nuevo el pie hacia atrás y aterrice con los pies en paralelo. Con el nuevo salto, lleve el pie izquierdo adelante, aterrizando con el talón, llévelo otra vez hacia atrás y aterrice nuevamente con los pies juntos (véase la imagen inferior derecha).
- Cruce de pies: durante el salto, lleve el pie derecho hacia delante y hacia dentro, cruzando las piernas; al aterrizar, la punta del pie derecho debe tocar la parte externa del pie izquierdo. En el siguiente salto, deshaga el cruce, llevando la punta del pie derecho ligeramente hacia adelante. Durante el tercer salto y su correspondiente aterrizaje, vuelva a la posición inicial. A continuación, repita con la pierna derecha.
- Abrir y cerrar: en el primer salto, mantenga los pies juntos como en el salto básico; en el segundo, aterrice con los pies separados (es suficiente 30-40 cm); en el siguiente, junte de nuevo los pies.
- Saltos rápidos: manteniendo los pies juntos, aumente la velocidad a la que hace girar la comba y, por tanto, el ritmo de los saltos.

