

EL MEJOR EJERCICIO PARA COMENZAR EL AÑO

Ya pasaron las fiestas de diciembre y de fin de año y entre los muchos propósitos que siempre nos ponemos al iniciar un año nuevo esta el de hacer ejercicio. Aunque claro que siempre es lo mismo no sabemos como empezar y cual ejercicio es el que más me beneficia ¿o bien por dónde empiezo?.

Pues bien no hay mucho que buscarle para recomendarles aunque claro todo depende sus regalos de Navidad, ya que a algunos les pudieron haber regalado un aparato de gimnasio (caminadora, elíptica, escaladora, etc.) , pero para aquellos que no les regalaron nada relacionado con un aparato de gimnasio , entonces este artículo les va a ayudar.

Aquí de lo que se va a tratar es de caminar así que pónganse en la mente que van a comenzar con solamente caminar. Hay un aparato que se llama "podómetro" y no es precisamente para medirte que tanto andan tomados sino para contar los pasos que hacen en el día a día. Este aparato es pequeño de hecho se lo pueden colocar en el cinturón del pantalón o de los pants y solo cuenta los pasos. Claro que si no tienen para este aparato entonces lo mejor será ir contando los pasos en nuestra mente que claro les hará hacer dos tipos de ejercicio el mental y el físico.

Si no tenemos el aparato debemos de hacer actividad física 30 minutos por día y podemos comenzar con un sencillo programa de 15 minutos los primeros dos días y después aumentar 3 minutos cada tercer día para con ello llegar al cabo de dos semanas a estar en los 30 minutos diarios.

Este caminar no implica que terminemos muertos por el ejercicio sino que cumplamos con los 30 minutos por día , de hecho los iniciadores de este programa de caminar que el Instituto Celafics de Sao Paolo en Brasil recomiendan que se puede ir si tienen el podómetro por el número de pasos es decir:

1er semana	3000 pasos por día
2ª semana	3500 pasos por día
3er semana	4000 pasos por día
4ª semana	4500 pasos por día

Y así podemos seguir aumentando nuestro número de pasos hasta llegar a un nivel adecuado que es 10,000 pasos durante todo el día es

decir se ponen el aparato y cuentan cuantos pasos dieron al final de día. Si no tienen aparato básense en los 30 minutos por día.

De acuerdo al Instituto el número de pasos corresponde a una distancia diferente si sé es hombre o mujer, por lo que tenemos:

Hombre	Kilometraje	Mujer
1250 pasos	1 km	1667 pasos
6250 “	5 km	8333 “
12500 “	10 km	16667 “
18750 “	15 km	25000 “

El caminar puede ser en cualquier superficie y puede ser de forma acumulada es decir que no es necesario que estemos en una unidad deportiva o un gimnasio ya que el caminar en nuestra casa, en la calle, oficina, etc. nos va sumando pasos a nuestra cuenta.

Si quisiéramos ir caminando de Guadalajara a Ciudad de México y lo hiciéramos poniéndonos como meta el caminar 10 kilómetros por día entonces terminaríamos el recorrido en aproximadamente 56 días. Claro que no tenemos que ir tan lejos soportando las inclemencias del tiempo pero si de ponerse metas se trata, midan la distancia que recorren en el día a día y quien quita este mismo año cuando hagan la suma de todo lo que caminaron en el año vieran que ya llegaron a Europa ,aunque no hayan salido de la ciudad .

La cosa es ponernos metas, hacer ejercicio, estar sanos..... y dos últimas recomendaciones , si tienen algún problema médico mejor vayan primero a que les examine un doctor antes de comenzar este programa de ejercicios y segundo siempre hagan algo de calentamiento(5-10 min.) antes de comenzar a caminar y al final hagan ejercicios de estiramiento (5 minutos).

Así que ¡Bienvenido el año 2012 ;
¡Bienvenidos a una nueva etapa de nuestra vida!.....

Autor Dr. Francisco Arroyo Paz



SPORT MED
CLINICA DE MEDICINA DEL DEPORTE



DR. FRANCISCO ARROYO PAZ

Director Medico

franciscoarroyo@sport-med.com.mx

CLINICA MEDICA DE EXCELENCIA DE LA FIFA

T. (33) 3656.6999 | 3656.7233

Consultas de Nutrición :



SPORT MED
CLINICA DE MEDICINA DEL DEPORTE



LN MARCELA TORRES

Nutrióloga Certificada

marcelatorres@sport-med.com.mx

CLINICA MEDICA DE EXCELENCIA DE LA FIFA

T. (33) 3656.6999 | 3656.7233