

## Principios Básicos del Ejercicio



***“La Aptitud física no solo es una de las claves mas importantes para un cuerpo sano, es la base de la actividad intelectual dinámica y creativa”***

**-John F. Kennedy**

## Tipos de Ejercicio y Recomendaciones Básicas

### Cardio (aeróbico)

- 150 minutos de ejercicio a intensidad moderada por semana
- 75 minutos de ejercicio de intensidad vigorosa por semana
- 3-5 días a la semana

### Fuerza (anaeróbico)

- Entrena cada grupo de músculos 2-3 días a la semana
- 48 horas entre sesiones
- 2-4 sets de 6-15 repeticiones
- Mas repeticiones = menos peso

### Flexibilidad

- Ejercicios de flexibilidad 2-3 días a la semana
- 10-30 segundos para estirar
- Dinámico (movimiento)  
Estirarse es mejor para prevenir lesiones

Aumentar gradualmente la intensidad del ejercicio para prevenir lesiones y aumentar ganancias

## Antes de que empiece

Es importante estar siempre a salvo durante el ejercicio. Podemos fácilmente forzarnos más allá de nuestros límites, o “hacerlo de mas”. Estos son algunos consejos a recordar cuando haga ejercicio:

1. Consulte con su medico antes de comenzar un programa nuevo de ejercicios
2. Siempre use ropa adecuada para hacer ejercicio que le provea soporte y movimiento
3. Caliente y enfríe adecuadamente para ayudar a prevenir lesiones y promover recuperación de 5-10 minutos de movimiento para que la sangre fluya a los músculos enfocados antes y después de ejercicio
4. Este consciente de lo que le rodea cuando haga ejercicio y tenga una persona de apoyo cuando levante pesas
5. NUNCA ESTIRE EN FRIO – Esto puede causar lesiones
6. Haga su tarea. – lea sobre el programa de ejercicios que desea probar o consulte un entrenador personal antes de empezar. [Este sitio tiene algunos buenos ejemplos de ejercicios cardiovasculares \(aeróbicos\) y de fuerza \(anaeróbicos\) y sus beneficios](#)
7. Manténgase hidratado
8. Dése un descanso – no haga los mismos ejercicios día tras día
9. Asegúrese de comer bien – la comida es combustible, y no debe hacer ejercicio sin energía

## Entrenamiento de Cardio

Hay diferentes variedades de entrenamiento cardio (aeróbico), la mayoría de la gente piensa en correr o caminar, pero ese no es el único estilo y hay más de una manera de hacerlo:

- Caminar
- Trotar
- Correr
- Nadar
- Ciclismo
- Clases Aeróbicas



## Métodos Diferentes para entrenamiento de Cardio

El ejercicio de Cardio se puede realizar de varias maneras:

- **Resistencia:** Largas distancias por largos periodos de tiempo
- **Intervalos:** Cambiar velocidades y duraciones durante el ejercicio (planificado y recomendado)
  - Ejemplo: correr durante 2 minutos @ 5MPH y luego caminar durante 30 segundos
- **Fartlek:** Cambios al azar durante el ejercicio
  - Ejemplo: Sprint hasta el final de la calle lo más rápido posible y luego correr por un rato y luego sprint de nuevo - basado en cómo se siente con menos énfasis en el tiempo y el ritmo

## Métodos Diferentes para entrenamiento de Cardio

- **Pace/Tempo:** Correr en velocidades específicas y tempos con la intención de mejorar los tiempos de carrera (Entrenamiento para carreras, natación o ciclismo)

**Todos estos tipos de métodos de entrenamiento cardiovascular se pueden utilizar para el ciclismo, correr y natación.**

**\*\*\* Si su objetivo es bajar de peso; Intervalos y fartlek es el mejor método! \*\*\***

## Ejercicio de entrenamiento de fuerza

Ejercicio de entrenamiento de fuerza (anaeróbico) es una excelente manera de construir fuerza, densidad ósea, masa muscular y ganar flexibilidad. Hay varios métodos para el entrenamiento de la fuerza:

- Levantamiento de Pesas
- Pilates
- Pliometría



## Métodos para Entrenamiento de Fuerza

Hay varios métodos de entrenamiento de fuerza:

- **TBW: Peso Corporal Total, Pilates Pliometría, aumentan la fuerza y la resistencia**
  - Ejemplo: Lagartijas, saltos de caja, burpees
  
- **Levantamiento de Pesas: Movimientos de estilo olímpico con pesos pesados y menos volumen, creando mas fuerza y poder**
  - Ejemplo: Limpieza y tirón, press de banca, levantamiento de tierra
  
- **Culturismo: Ejercicios que se enfocan un musculo especifico con menos peso, mayor volumen, creando fuerza y tamaño**
  - Ejemplo: rizos de bíceps, extensión de tríceps, filas

## Métodos para Entrenamiento de Fuerza

Hay varios métodos de entrenamiento de fuerza:

- **Entrenamiento de Circuito: un estilo de entrenamiento de fuerza combinado con resistencia**
  - Ejemplo: Estaciones con diferentes ejercicios realizados en sucesión.
  - Generalmente con ejercicios de peso corporal
  
- **HIIT: Entrenamiento de Intervalos de Alta Intensidad combinando fuerza con cardio, principalmente para la perdida de grasa y trabajando en la fuerza**
  - Ejemplo: Similar al entrenamiento de circuito con pesos a mayor intensidad.

**\*\*\* Se recomienda que las personas mayores se concentren en el entrenamiento de fuerza Debido al aumento de propiedades del músculo y a la densidad ósea! \*\*\***

## Entrenamiento de Flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad son excelentes para prevenir lesiones y mejorar la estructura de las articulaciones. Existen diferentes métodos para practicar ejercicios de flexibilidad:

- Yoga (También Fuerza)
- Calistenias
- Estático
- Movimiento dinámico



## Entrenamiento de Flexibilidad

Existen varios métodos para lograr flexibilidad:

- **Estático:** estírese y manténgase ahí; tocando sus dedos del pie
- **Dinámico:** Rango de movimiento; movimiento de piernas
- **Balístico:** forzar el cuerpo mas allá de sus límites (puede provocar lesiones si no se calienta adecuadamente)
- **Pasivo:** Sostener un estiramiento con una parte del cuerpo; Brazo a través del pecho.

## Entrenamiento de fuerza vs Quiz Cardio

- EL cardio aumenta la perdida de grasa mas que la fuerza

**FALSO**

- El cardio disminuye la frecuencia cardiaca en el trabajo y en reposo

**CIERTO**

- El cardio es mas barato y requiere menos equipo

**FALSO**

- Las mujeres se harán grandes y voluminosas por entrenamiento de fuerza

**FALSO**

## Fuentes de información y recursos para ayudar

### Recursos:

- Este [sitio](#) tiene algunos buenos ejemplos de ejercicios cardiovasculares (aeróbicos) y de fuerza (anaeróbicos) y sus beneficios
- La revista de Muscle and Strength tiene mas de 1000 programas [gratuitos](#)
- [Runners World](#) le proporciona información relacionada con carreras

### Fuente de información:

- [Acsm.org](#)
- *Essentials of Strength Training and Conditioning*, 3<sup>rd</sup> Edition, (NSCA)
- *Functional Training for Sports*, Boyle