

Diseñando un programa de ejercicios

por Annette M. Musta



Todo el mundo sabe que es necesario hacer ejercicio físico por diferentes razones y que el objetivo de su práctica es diferente para cada persona. Unos lo hacen para perder peso, otros para mejorar su salud, o bien para mejorar la resistencia, o la fuera en el tiro con arco,... y algunos por todas estas razones juntas. Usted sabe que necesita el ejercicio, pero no sabe cómo planificarlo y la forma de hacerlo correctamente. Los atletas profesionales tienen el lujo de poder contar con un equipo de expertos los cuales diseñan y personalizan el programa de ejercicios para cada uno de ellos. La gente corriente, la de "andar por casa" tiene muy pocas opciones de contar con estos profesionales. Pueden contratar a un entrenador personal o pueden depender de un monitor de su club, ... o pueden intentar crear su propio programa con nuestras instrucciones.

"Todo objetivo tiene que cumplir 2 requisitos, debe ser realista y debe ser específico"

EVALUACION FISICA INICIAL

El primer paso para diseñar su propio programa de ejercicios es evaluar su nivel de condición física actual. De ello ya tratamos en un número atrasado de Archery Focus, por lo que puede remitirse a esta artículo (nº 5 - Dic/Ene 99). Su evaluación física debe incluir diferentes aspectos entre los cuales se encuentran su condición cardiovascular, sus niveles de fuerza (tanto máximos como mínimos) y su flexibilidad. Otros aspectos a tener en cuenta para la evaluación física inicial son su peso, estatura y medidas antropométricas básicas (mirar en la tabla). Estos aspectos están incluidos en su evaluación física para proporcionarle de una forma objetiva los datos necesarios para posteriormente observar su progreso.

EVALUACION MOTIVACIONAL

El siguiente paso para diseñar su programa físico es valorar sus factores motivacionales. Estos elementos son subjetivos y además de esto bastante difíciles de medir. Comience por escribir en su diario de entrenamientos el motivo

por el cual se inicia en un trabajo físico y qué es lo que quiere conseguir con este programa. ¿Quiere aumentar su fuerza para rendir más en el tiro con arco?, ¿Quiere mejorar su salud?, ¿Persigue las dos cosas?. También piense sobre qué opinión tiene sobre el ejercicio físico. ¿Le gusta el ejercicio?, ¿Tiene tiempo para hacer un programa continuado y básico?, ¿Qué importancia tiene el ejercicio físico en su vida diaria?.

El siguiente paso a dar es el valorar la disponibilidad del material y los medios con los que contamos a nuestro alcance. ¿Dónde va a hacer el ejercicio?. Es mucho más fácil mantener una rutina de

ejercicio físico si puede trabajarlo en casa. El equipo básico para hacer un entrenamiento físico en casa se basa en disponer de unas pesas (de distintas cargas) y un buen par de zapatillas. Otras personas necesitan la motivación que se consigue fuera de casa, acudiendo a clases en centros especializados (y obligándose al pagar unas clases o al unirse a un grupo de personas). Si esta es su elección, apúntese a unas clases cerca de su casa, en uno de estos centros o gimnasios del barrio. Otra opción viable es formar un grupo de trabajo con sus vecinos, amigos, compañeros de trabajo, de club o con la familia.

Finalmente mire su agenda y busque un hueco para situar su plan de entrenamiento físico. Anote todas las actividades que haga, indicando el comienzo, los tiempos de descanso y el tiempo total de cada ejercicio. Analice el diario con asiduidad. ¿Está gastando su tiempo en actividades innecesarias?, ¿Cuánto tiempo dedica a su programa de ejercicios?, ¿Tiene actividades que se puedan combinar o complementar?. En algún momento, puede invertir el tiempo del almuerzo para dar un paseo con un compañero de trabajo. Si tiene hijos, puede utilizar el tiempo que juega con ellos para hacer su propio ejercicio físico o ¿Qué tal si saca a pasear a su perro o mejorar su fuerza mientras ve su



programa favorito en televisión?. Recuerde que tiene que invertir su tiempo en las actividades que son importantes para usted. El hacer ejercicio debe convertirse en algo familiar y habitual para usted.

MARCANDO SUS OBJETIVOS

Analice la información obtenida tras la recopilación que ha hecho de la evaluación motivacional para marcarse sus objetivos físicos. ¿Por qué quiere empezar un programa de ejercicios físicos?. Todos los objetivos deben cumplir dos máximas. Deben ser realistas y específicos. Divida sus objetivos en objetivos a largo plazo, y objetivos a corto plazo. Ejemplos de objetivos a largo plazo pueden ser: mantener mi peso en un rango ideal, aumentar la carga de las pesas que utilizamos 1 ó 2 kilos, que el ejercicio se convierta en una rutina, o bien mejorar mi salud realizando ejercicio 5 días por semana.

“La razón principal de no iniciar un plan de entrenamiento físico es la falta de tiempo”

Los objetivos a corto plazo son los objetivos a largo plazo divididos en actividades realistas, alcanzables y con baremos objetivos. Necesitas saber qué es lo que quieres conseguir, cuándo conseguirlo y cómo alcanzar estos objetivos. Ejemplos de objetivos a corto plazo son: andar durante quince minutos al día, cinco días a la semana hasta completar dos semanas, para más tarde ir aumentando mi paseo en cinco minutos cada semana hasta ser capaz de andar 45 minutos al día, aumentar la carga en mis ejercicios de pesas en un 10% en 4 semanas, perder un poco de peso cada semana de una forma que no implique riesgos en nuestra

Tabla 1
Ejercicios básicos de entrenamiento de fuerza.

Hombros	Vuelos, press militar, elevaciones de hombros y remo.
Espalda alta	Remo, dorsal bajo trabajando con poleas, fondos.
Pecho	Pectorales, separar y juntar los codos a la altura de la cara con o sin pesas.
Brazos	biceps, triceps y deltoides.
Espalda baja	El arco, elevaciones de lumbares, el puente.
Abdomen	Abdominales donde se trabajen tanto los rectos como los oblicuos.
Caderas/glúteos	Lanzamientos de las piernas en diferentes direcciones.
Muslos	Biceps femoral, cuádriceps y sentadillas.
Pierna	Gemelos y tibial anterior.

Se puede trabajar con diferentes pesos.

Tabla 2
Un ejemplo de programa semanal de fitness

Lunes

- Diez minutos de estiramientos. Estire sus brazos, espalda y piernas.
- Camine 15 minutos por la mañana.
- Por la tarde camine 20 minutos y estire otros 10 minutos.

Martes

- Al levantarse realizar estiramientos 10 min.
- 35 minutos de bicicleta. Trabaje la fuerza de la espalda, hombros, brazos y abdomen durante 20 minutos. Estiramientos 10 min.

Miércoles

- Repita el trabajo del lunes.

Jueves

- Al levantarse estiramientos 10 min.
- Varíe la actividad si lo desea y aprenda a realizarla correctamente. Puede realizar otra actividad aeróbica que siempre quiso realizar (nadar, aeróbica).

Viernes

- Igual que el martes.

Sábado

- Programe una actividad lúdica: senderismo, patinaje, ski de fondo, etc.. Nadar en familia /pero asegúrese de no tomar simplemente el sol)

Domingo

- Descanso del cuerpo y la mente.

salud, desarrollar un programa de fuerza para cada uno de los grupos musculares tres días a la semana durante tres meses.

ELIJA SU METODO

El método que elija dependerá de los medios que tenga a su alcance, material y la limitación de su tiempo. Recuerde que debe elegir la forma más lúdica y divertida posible a la hora de realizar su ejercicio. Si elige una actividad que le divierta, pondrá mucho más de su parte para cumplir el programa físico a largo plazo. Busque un modo adecuado para cada parte de su programa de ejercicios: el desarrollo cardiovascular, entrenamiento de fuerza y la flexibilidad. Hay actividades que le pueden proporcionar un desarrollo en estos tres campos. Uno de ellos es el yoga.

En algún momento puede llegar a necesitar de la compra de algún tipo de material para poder alternar y variar la actividad. ¡No puede montar en bicicleta si no tiene una bicicleta!

Los programas más básicos y sencillos siempre se basan en ejercicios con cargas libres, paseos para mejorar su actividad cardiovascular y estiramientos para mejorar su flexibilidad. Estos ejercicios no requieren ningún tipo de inversión. De hecho, usted puede utilizar este programa tan simple en su vida cotidiana.

DISEÑANDO SU PROGRAMA DE FUERZA

Este programa incluirá ejercicios en donde trabaje tanto el tren inferior (cadera y piernas) como el superior (tronco y brazos). Debería poder entrenar la fuerza al menos dos o tres veces por semana. Asegúrese de que haya un periodo de descanso de al menos 48 horas entre cada sesión de fuerza. En la tabla 1 se muestran algunos ejercicios básicos para desarrollar y mejorar su fuerza.

INTEGRANDO LOS ELEMENTOS

Muchas personas nunca comienzan un programa de ejercicios debido a la falta de tiempo y por no encontrar los huecos necesarios en su apretada agenda. Utilice los resultados de su valoración motivacional para encontrar el tiempo necesario que exigen estas actividades. Incluya sus horas de ejercicio en su agenda semanal y respételas como si de una cita importante se tratase. Recuerde, este es un tiempo que usted se merece. Un programa mínimo de ejercicios debería incluir unos 35 minutos de trabajo cardiovascular unos cinco días por semana, un entrenamiento de fuerza de dos o tres sesiones a la semana y ejercicios de flexibilidad casi todos los días.

La tabla 2 nos muestra un programa de ejercicios básicos.

RESULTADOS

Observe su progreso y anótelos en su diario de trabajo físico. Trabaje tanto en su valoración física como la motivacional. Chequee cada tres meses tanto la evaluación física como la motivacional, por si se producen cambios a nivel físico, en la composición de su cuerpo, en su salud y en su motivación. Todo esto puede no verse reflejado en sus anotaciones diarias. Por ello es recomendable estas evaluaciones trimes-

trales. (Nota) La carga que utilice puede ir variando dependiendo del día.

Recomponga y si es necesario, márquese nuevos objetivos después de cada valoración. Cambie su modo o tipo de ejercicio si se está aburriendo u observa que no le está dando los resultados esperados a largo plazo. Iníciase en nuevas actividades para mejorar su fuerza muscular. Esto hará que utilice nuevos o diferentes grupos musculares. ¡Y recuerde que debe estar feliz y orgulloso de sí mismo cuando consiga un objetivo!. Se lo merece.

Medidas Antropométricas para el control del entrenamiento físico

Utilice un metro para tomar las medidas antropométricas

- Brazos** Flexione el brazo y mida su biceps con un metro de costura por la parte más ancha.
- Pecho** Mida su contorno por debajo de sus axilas.
- Cadera** Mida su cadera a la altura del hueso ilíaco.
- Cintura** Mida su cintura a la altura del ombligo.
- Piernas** Mida su muslo en el punto medio situado entre su cadera y su rodilla.

Guarde una copia de sus medidas. Chequee sus medidas cada 3 meses. Las medidas corporales son un medio eficaz de evaluar su progreso. No se preocupe si al principio no nota un progreso. Su peso variará en función del día y mes y las escalas caseras no son eficaces. Si llegara a pesar más, piense que está ganando en masa muscular y esto se traduce en este aumento de kilos.

**ROPA Y
 COMPLEMENTOS
 DEPORTIVOS**

