

Tendencias



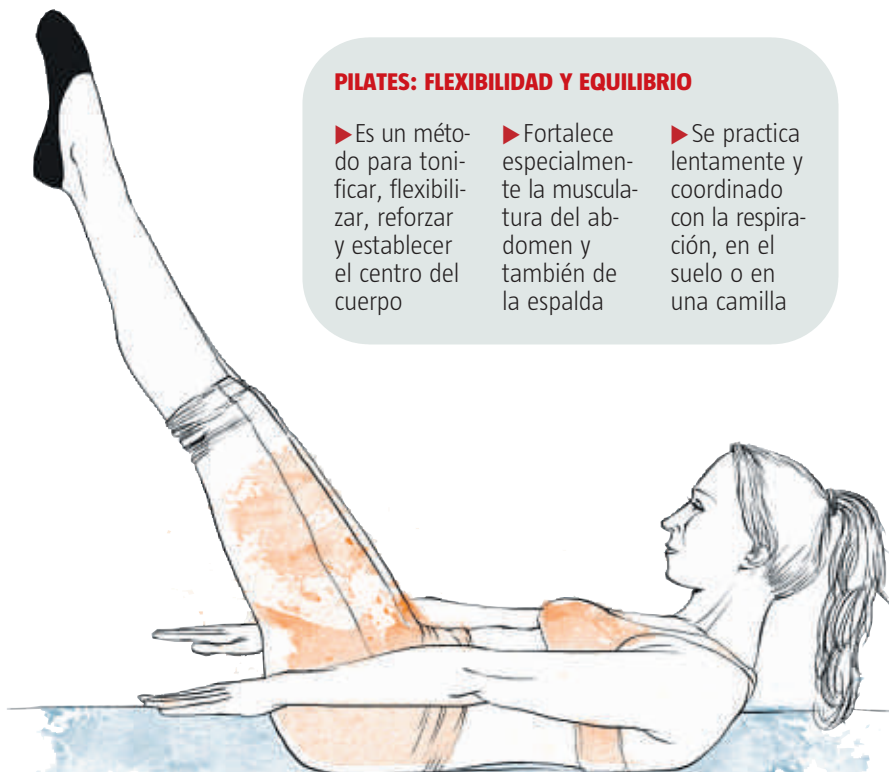
Ejercicio contra los problemas de salud

BRAZOS Y PIERNAS EN MOVIMIENTO CONSTANTE

- ▶ En el body combat, brazos y piernas se mueven sin parar con patadas y flexiones
- ▶ La modalidad pump favorece la resistencia muscular y la tonificación
- ▶ Body step: coreografía sobre escalón que mejora resistencia y coordinación

PILATES: FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO

- ▶ Es un método para tonificar, flexibilizar, reforzar y establecer el centro del cuerpo
- ▶ Fortalece especialmente la musculatura del abdomen y también de la espalda
- ▶ Se practica lentamente y coordinado con la respiración, en el suelo o en una camilla



Los beneficios de cada técnica

- Aparato cardiovascular
- Fuerza muscular
- Elasticidad
- Equilibrio
- Coordinación
- Global
- Relación social y autoestima

ACTIVIDADES ACUÁTICAS

- Aqua juegos
- Aquafit
- Aquapower

CON BICICLETA ESTÁTICA

- Ciclo
- Spinning
- RPM

DANZAS

y actividades con soporte musical

- Capoeira
- Country
- Dance
- Danza del vientre
- Brasileña
- Salsa
- Bailes de salón
- Samba

Recetas de gimnasio

Una guía para médicos de familia explica con detalle qué ejercicio físico recomendar a cada paciente

ANA MACPHERSON
Barcelona

¿Pues tendría que empezar a hacer un poco de ejercicio”, le dice el médico moviendo la cabeza. Y no sabe por dónde empezar. ¿Un paseo, un gimnasio, la piscina? En su vida estuvo apuntada a un gimnasio y si lo estuvo, lo que recuerda no es nada que ahora le apetezca, aquellas pesas y aparatos incomprensibles, o verse en chándal junto a jovencitas con cuerpazos y la mar de ágiles dando botes.

Por eso ahora los médicos de cabecera tendrán un menú concreto de las actividades físicas recomendables según qué le duela a su paciente y según sea su entorno y sus circunstancias personales. Para acabar con esas vaguedades tan difíciles de interpretar correctamente. El Grup d'Exercici Físic de la Societat Catalana de

Medicina Família i Comunitària (Camfic) han tomado esta iniciativa para que los médicos receten ejercicios.

La gimnasia acuática, tan favorable a quienes sufren en sus articulaciones, es muy recomendable para mejorar, por ejemplo, la socialización. Ayuda especialmente si el punto flojo es la soledad, la depresión, la ansiedad. Otros ejercicios acuáticos van muy bien para las artrosis, porque se hacen sin carga ni impacto (no se pesa tanto sumergidos) y tiene efectos analgésicos para quienes padecen fibromialgia.

El aerobic, el body atac, body pump, body step, body vive, y otras variedades, además de los ejercicios de tonificación, los step en todas sus opciones, el spinning y la bicicleta estática están indicados para el aparato cardiovascular y para mejorar la fuerza muscular. El pilates, los reforzamientos de glúteos, piernas

y abdominales, el body balance, la pelota suiza o la reeducación postural, mejoran el equilibrio y la velocidad de ejecución de los movimientos. Las danzas como la del vientre, la capoeira, el country, la salsa, los bailes de salón entre otros, favorecen el aparato

Sólo el 30% logra el mínimo recomendado de media hora diaria de ejercicio cinco días a la semana

cardiovascular, algunos especialmente indicados para el equilibrio (capoeira y salón) y la amplitud de movimientos (vientre). El yoga y el taichi son interesantes para personas que tienen problemas de memoria, y el voley jugado con globos permite volver a

ponerse el sujetador a muchas mujeres mayores con problemas de movilidad.

La idea es que la recomendación se adapte a cada persona para conseguir continuidad y alcanzar el objetivo mínimo de activarse media hora al día cinco días a la semana. Y en el caso de los niños, una hora al día cinco días a la semana. “Porque ese es el mínimo necesario para romper el sedentarismo y en España no llegamos al 30% de eso”, recuerda la doctora Montserrat Romaguera, experta en medicina del deporte y miembro del Camfic. El sedentarismo es una lacra en la sociedad española y lleva al crecimiento de la obesidad –“somos medalla de plata mundial en obesidad”, señala la especialista– y dispara la diabetes, los infartos, las anginas de pecho. Y la peor parte es la de los niños. Si lo mínimo recomendable para ellos es una hora al día, objetivo incluido en

UN PLAN ESPECÍFICO PARA CADA ENFERMEDAD

Propuestas para hipertensos

El ejercicio aeróbico a intensidades bajas disminuye la presión arterial tanto o más que el ejercicio intenso, por lo que una actividad suave es muy útil para personas con mala forma física o que tienen otras enfermedades crónicas, según indica la guía para los médicos de familia. La propuesta de ejercicio físico a un hipertenso será movilizar grandes grupos musculares con actividades

como caminar, correr, nadar, ir en bici o cualquier otro ejercicio que se pueda mantener durante periodos largos. El aumento del esfuerzo debe ser progresivo. No les conviene ejercitar la fuerza muscular porque la presión puede aumentar durante el ejercicio. Lo más adecuado para muscular, salvo si se practica dentro de un circuito, es repetir muchas veces pero con resistencias bajas.

Tras un infarto

Las recomendaciones varían según el riesgo de estos pacientes sea alto, moderado o bajo. Para estos últimos, que requieren menos supervisión, aconsejan, al empezar, caminar a un ritmo que no suponga un esfuerzo durante unos 20 minutos y llegar poco a poco a una hora o más al día. Para lograr una forma adecuada, los que han pasado por una cardiopatía isquémica deberían completar con

ejercicios de movilización articular y mejora del tono muscular con pesas o máquinas. La intensidad puede aumentar a medida que se comprueba que no hay malestar. La bicicleta, el remo o simplemente caminar tonifica y aumenta la resistencia de los grandes grupos musculares. En todo caso, necesitan supervisión periódica por parte de su médico, prueba de esfuerzo y control respiratorio.