

**PRECAUCIONES PARA HACER EJERCICIO****Antes de empezar**

Si fuma, tiene colesterol alto, molestias en el pecho cuando hace esfuerzo, más de 45 años (hombres) o más de 55 (mujeres), sobrepeso o problemas articulares, ha de ir antes al médico

**No hay que hacer ejercicio**

Si tiene dolor de cualquier tipo, sufre en ese momento una descompensación de la enfermedad que padezca, tiene fiebre o se siente fatigado, no haga ejercicio

**Precauciones**

Si se es hipertenso, no hay que hacer ejercicios de fuerza. Si es diabético, nunca haga ejercicio a solas. Si se padece incontinencia urinaria, no hay que hacer steps ni saltar a la comba

**LOS MÚSCULOS TRABAJAN SIN GRAVEDAD**

- ▶ Bajo el agua no hay impacto, una ventaja para las articulaciones dañadas
- ▶ La intensidad de los ejercicios se puede adaptar sin problema a cada uno
- ▶ El cuerpo trabaja contra la resistencia del agua: ayuda a tonificar y coordinar

el currículo escolar en Finlandia, “aquí hemos logrado tener dos horas a la semana para hacer ejercicio, incluyendo la ducha y el cambio de ropa”, denuncia la doctora. Y no tienen el hábito de andar y en cambio viven con el trío de pantallas (tele, PC y consola).

Si recomendar ofertas concretas del gimnasio más próximo de forma personalizada es el primer objetivo, también se anima a los médicos a que tengan en cuenta hábitos activos al aire libre, concretando según donde se viva. “Por ejemplo, en Sabadell hay once circuitos marcados para recorrer caminando con entornos bonitos, agradables, con bancos y con lavabos próximos. La experiencia está empezando a funcionar. Ya hay grupitos”, explica la doctora Romaguera. Llevarse la bici plegable en el tren para los que viven en una ciudad y trabajan en otra, paseos por circuitos que tengan en cuenta la necesidad de lavabos para las personas mayores, o hacer footing correctamente. La propuesta de los médicos de familia incluye cierta complicidad municipal que no siempre existe.

Otra intervención importante sería abrir espacios de guardería en los gimnasios. “La franja de edad menos activa es la de mujeres jóvenes con hijos”. La frecuentación se ha disparado en establecimientos que dan este servicio, como el Club Natació Sabadell. También algunas empresas han empezado a favorecer el ejercicio físico: los empleados activos enferman menos. “Nestlé ha recibido un premio por una iniciativa a favor de los 10.000 pasos, que equivalen a unos siete kilómetros. Es una medida que proporciona beneficio cardiovascular claro. Regalaron a cada empleado un podómetro que va midiendo los pasos. Se coloca en la cintura por la mañana y va sumando a lo largo del día. En la empresa hay paneles donde se consignan los récord de pasos de la semana”, explica Romaguera.●

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS en sala de fitness**

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

- Aerobic
- Body attack
- Body combat
- Body jam
- Body pump
- Body step
- Body vive
- Box express
- Cardio training
- Core / ABS
- GAC (Glúteos, Abdominales, Piernas)
- Global training
- Multistep
- Pilates (MAT)
- Pilates (STUDIO)
- Sport fitness
- Step
- TBC
- Tonificación

**ACTIVIDADES DIRIGIDAS gimnasias suaves**

- Body balance
- Bossu
- Fitball
- Yoga
- Reeducación postural
- Strech training

# Cinco comidas, hidratarse y no ir muy abrigado

A. MACPHERSON Barcelona

Una nutrición equilibrada (cinco veces al día y siempre con hidratos de carbono y proteínas), orden, llegar descansado y con la digestión hecha, hidratarse antes-durante-y-después del ejercicio y no ir abrigado (sudar no adelgaza, sólo deshidrata).

Son algunas de las lecciones básicas que apuntan los responsables del centro médico Sports Medicine Barcelona, especialización en recuperación y preparación de deportistas de élite. “Aunque lo primero que recomendaría es distinguir entre hacer deporte y hacer ejercicio. Antes de empezar con un deporte hay que estar en forma: no se puede pasar de 0 a 100”, advierte el doctor Antoni Tramillas, director de este proyecto de medicina deportiva.

La nutrición es la base del rendimiento, es lo que llena el cuerpo de energía, por eso no es lo mismo si un profesional entrena tres horas diarias, o su trabajo es de larga duración o se trata de ejercicios cortos e intensos, o si se juega en equipo... “Pero uno de los primeros conceptos básicos para todos es que hay que comer cinco veces al día y en todas ellas incorporar tanto hidratos de carbono como proteínas”, porque permite la recuperación del desgaste muscular, explica la nutricionista deportiva Silvia Tremoleda. Las antes rechazadas proteínas se ven hoy imprescindibles. Diez gramos de proteína se pueden conseguir comiendo 50 gramos de pescado, o 35 de carne de ternera o de conejo, 40 de pollo, 70 de queso fresco, 200 de yogur o dos huevos.

La recomendación siguiente es que antes de transformar el sedentarismo en actividad física vale la pena acudir al médico y si ya tiene clara la apuesta deportiva, a un especialista. “Primero hay que saber si puedes hacer eso y luego cómo hacerlo bien sin causar daños”, concreta Tramillas.

Un ejemplo sencillo: corredor de asfalto en Barcelona Diagonal arriba, Diagonal abajo. Es fácil así sufrir tendinitis en la rótula, en el talón de Aquiles, fascitis plantar, sobrecarga en las articulaciones... Sería mejor no correr todos los días, sino combinarlo con la bici o la natación”, sugiere el especialista. Otro ejemplo, el corredor que se pone cualquier zapatilla al llegar agotado del trabajo y se lanza a correr. “Hay que estar descansado y no estresado para hacer ejercicio, porque la tensión favorece lesiones”.●

**PATADAS CON MÚSICA**

- ▶ El movimiento es continuo, de todos los músculos, pero especialmente en las piernas
- ▶ Requiere mucha concentración, coordinación y resistencia
- ▶ Es una lucha sin tocarse, sólo simulada, que se practica al ritmo de la música

INFORMACIÓN FACILITADA POR LAURA FELIU, DIRECTORA TÉCNICA DE HOLMES PLACE

ILUSTRACIONES: ORIOL MALET

LA VANGUARDIA

## Diabéticos, un poco cada día

■ Caminar, trotar o ir en bici durante veinte o incluso sesenta minutos diarios (ejercicio aeróbico) de 4 a 7 días a la semana es la principal recomendación para personas diabéticas. El trabajo diario se puede fraccionar en periodos progresivos de diez o treinta minutos. La intensidad adecuada se puede medir de diferentes formas, por ejemplo, cuando se llega a un ritmo en el que ya no se pue-

de charlar y respirar normalmente; o controlando el pulso para que no supere el 50% de la frecuencia máxima cardíaca (la FMC se calcula restando la edad a 220 y aplicando a esa cifra el porcentaje). Los ejercicios complementarios de fuerza y resistencia en piernas, pectorales, espaldas, brazos y abdominales se pueden hacer de tres a cinco días a la semana y con 8 a 12 repeticiones.

## El apoyo contra la obesidad

■ Para prevenir la obesidad se calcula que se ha de hacer un trabajo extra a la semana que consuma entre 1.000 y 2.000 kilocalorías. Por ejemplo, en una clase de 45 minutos de spinning (cuadro de ejercicios sobre una bicicleta estática) se pueden gastar 500 kilocalorías (y si es una persona entrenada, hasta mil). El trabajo se ha de incrementar de forma progresiva durante 30 o 60 minutos, con

fracciones mínimas de diez minutos. En casos de obesidad, los ejercicios de fuerza son importantes para mantener la fuerza muscular ya que el 25% del peso que se pierde mientras se está haciendo dieta es músculo. Se recomiendan de 8 a 10 repeticiones de ejercicios de fuerza y dos o tres sesiones semanales, con entre 8 y 10 ejercicios suaves de los grandes grupos musculares.