

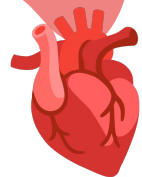
Elementos de seguridad del ejercicio

L.N Jessica Gutiérrez Nájera

An illustration featuring two runners, a man on the left and a woman on the right, both in motion. The man is wearing a light blue tank top and green shorts, while the woman is wearing a yellow tank top, blue shorts, and a pink cap. They are positioned on either side of a large, light blue, irregularly shaped bubble that contains the text. The background is white with abstract red and yellow shapes in the corners and several light blue maple leaves scattered around. The text is written in a dark blue, casual, handwritten-style font.

Retomando de la
sesión anterior

Beneficios



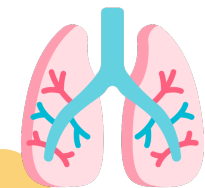
- Controla presión arterial
- Mejora contractilidad miocárdica
- Mejora perfusión tisular



- Impide la atrofia muscular
- Mejora la fuerza muscular
- Mejora la masa ósea
- Coordinación de los movimientos
- Equilibrio y marcha
- Más activos.



- Mejora la oxigenación cerebral
- Aumenta endorfinas con efecto antidepresivo y ansiolítico
- Mejora de autoestima y percepción de la imagen corporal
- Mejora la calidad del descanso
- Mejora funcionalidad social



- Aumenta la capacidad ventilatoria
- Mantiene la capacidad de la musculatura ventilatoria
- Mejora el consumo de oxígeno y la resistencia a la fatiga



- Mejora la movilidad intestinal
- Reduce el estreñimiento



- Disminuye colesterol y triglicéridos
- Aumenta colesterol HDL
- Mejora control de glucosa
- Disminuye sobrepeso u obesidad
- Disminuye masa grasa
- Aumenta masa muscular

Ejercicios aeróbicos

Actividad física que aumenta la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno del cuerpo.

Ejemplos:

- Caminar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Bailar

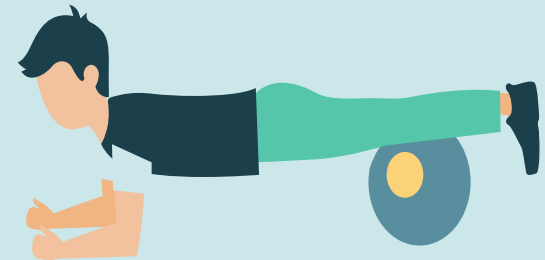


Ejercicios anaeróbicos

Aquellas actividades físicas que requieren más esfuerzo, caracterizados por ser de alta intensidad.

Ejemplos:

- Levantar pesas
- Ejercicios de fuerza (abdominales, lagartijas, etc.)



Beneficios

EJERCICIOS AERÓBICOS

Mejora varios aspectos del funcionamiento cardiovascular, respiratorio y músculo-esquelético

Resistencia

EJERCICIOS ANAERÓBICOS

Ayuda a compensar la pérdida de masa muscular por edad, por lo que disminuye el riesgo de osteoporosis, caídas y fracturas.

Fuerza



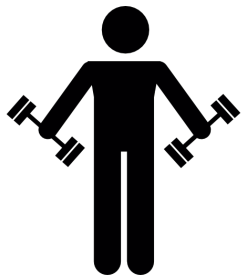


Actividad aeróbica moderada

Como caminar a paso constante, baile de salón, natación.

150 minutos cada semana (por ejemplo, 30 min al día durante 5 días por semana) 2 días de descanso

300 min cada semana (por ejemplo, 50 min al día durante 6 días por semana) 1 día de descanso



Actividades para fortalecer los músculos

2 o más días por semana durante 20 min que trabajen los músculos principales del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).



Actividades para desarrollar el equilibrio

3 días a la semana durante 10 minutos caminar hacia atrás, pararse sobre un pie, caminar en línea recta un pie delante del otro .

¿Qué es la intensidad?

Esfuerzo que se realiza en una actividad

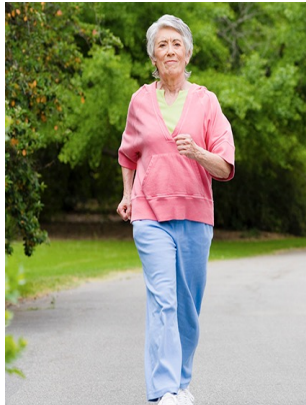
LEVE

Te **permite hablar** **sin** **esfuerzo** mientras se practica.



MODERADA

Aumenta la **sensación de calor** y se inicia una **ligera sudoración**, **aumenta** el **ritmo cardíaco** y **respiratorio** pero aún puede hablar sin sentir que falta el aire.



VIGOROSA

La **sensación de calor** y **sudoración** es **más fuerte**. El **ritmo cardíaco** es **más elevado** y **cuesta más respirar**, por lo que resulta difícil hablar mientras se practica.



INTENSIDAD DEL ESFUERZO

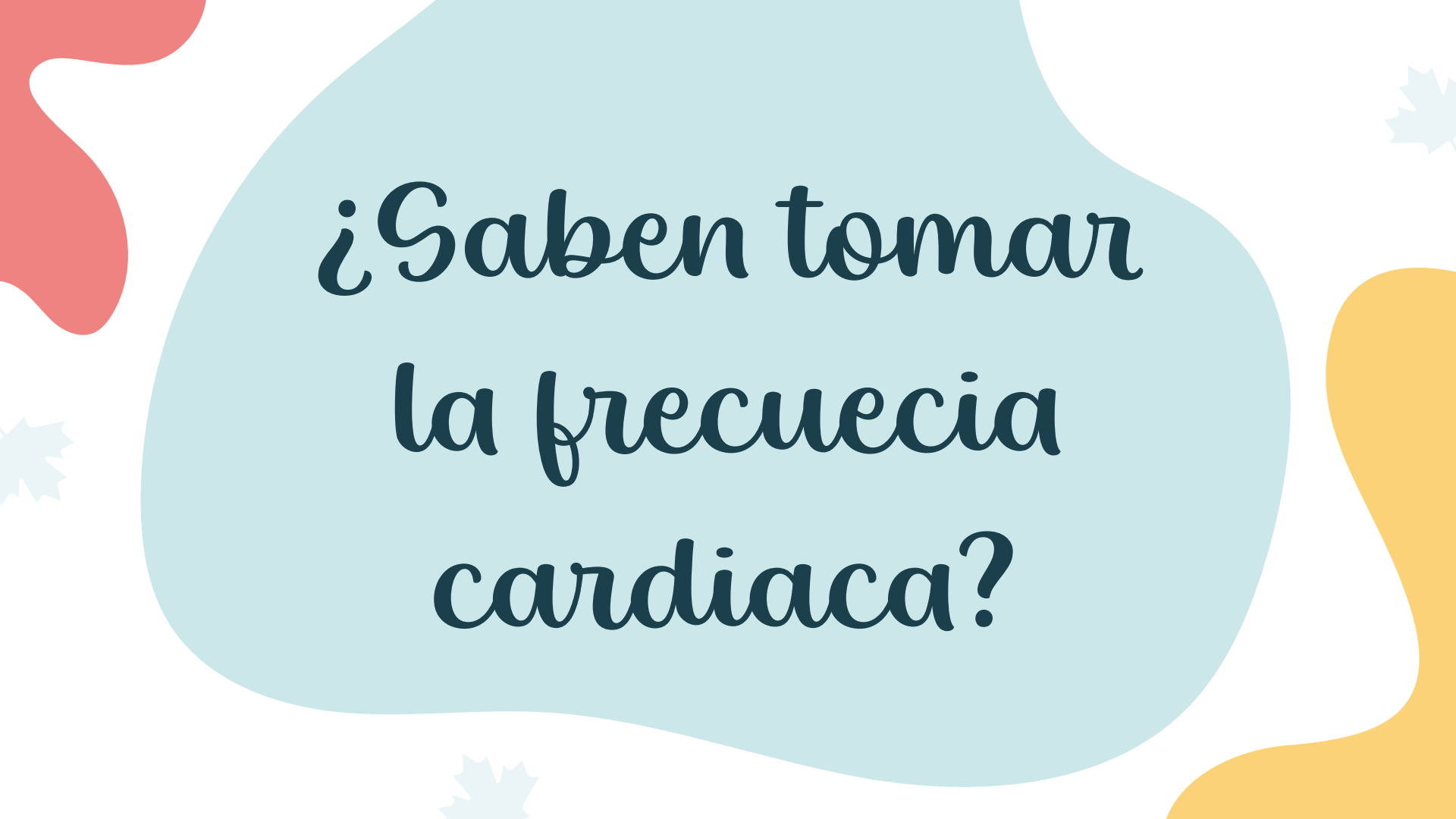
¿Cómo te sientes?

Sentir la frecuencia cardiaca

FRECUENCIA CARDIACA

cantidad de latidos por minuto que produce el corazón.





*¿Saben tomar
la frecuencia
cardíaca?*

TOMA DE FRECUENCIA CARDIACA

01

Toma tu pulso tocando la parte interior de tu muñeca, en el lado del pulgar

03

Cuenta tu pulso durante 15 segundos

02

Usa las puntas de dedo índice y el medio y presiona ligeramente sobre la arteria

04

Multiplica el resultado por cuatro para determinar la cantidad de latidos por minuto.

FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA

El número máximo de latidos que puede alcanzar el corazón durante un minuto sometido a un esfuerzo.

¿CÓMO SE CALCULA?

Restando tu edad a 220

Por ejemplo:

si tienes 62 años de edad, resta 62 a 220:

$$220 - 62 = 158$$

la frecuencia cardíaca máxima es de 158

***Promedio máximo de veces que el corazón debe latir por minuto durante el ejercicio en una persona de 62 años.**



☐ Intensidad moderada de ejercicio:
del 50 % al 70 % de tu frecuencia cardíaca máxima

☐ Intensidad de ejercicio vigoroso:
del 70 % al 85 % de tu frecuencia cardíaca máxima

la frecuencia cardíaca máxima es de 158 latidos por minuto


$$\begin{array}{rcl} 158 \text{ latidos} & \text{----} & 100\% \\ & \searrow \times & \uparrow \div \\ ? \text{ latidos} & \text{----} & 50\% \end{array}$$

$$158 \times 50 = 7900$$

$$7900 \div 100 = 79$$

FC: 79

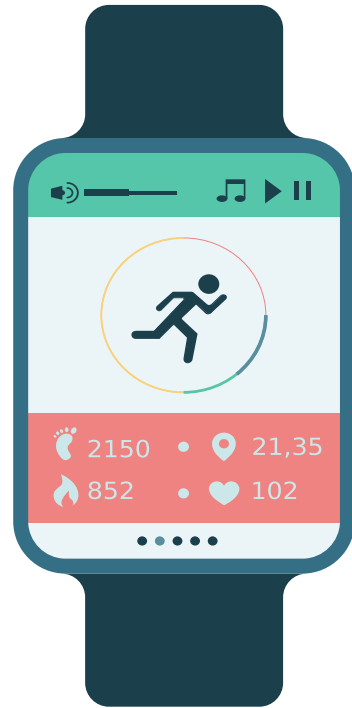

$$\begin{array}{rcl} 158 \text{ latidos} & \text{----} & 100\% \\ & \searrow \times & \uparrow \div \\ ? \text{ latidos} & \text{----} & 70\% \end{array}$$

$$158 \times 70 = 11,060$$

$$11,060 \div 100 = 110.6$$

FC: 111

Monitores de actividad física



Ventajas

- Sensor de frecuencia cardiaca
- Contador de pasos
- Calorias quemadas
- Modos de acondicionamiento físico

Seguridad

- Cuidar posturas.
- Verificar la realización correcta de los ejercicios.
- Antes de agregar peso corregir técnica.
- Grabarse o hacerlo frente a un espejo.
- Tener una pared, silla, mueble o superficie cerca para ayudarnos a recobrar el balance.



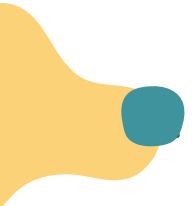
● Espalda siempre alineada con el cuello.

● Brazos a los lados, los codos relajados

● Contraer músculos del abdomen

● Cadera y rodillas en línea recta

● Pies apuntando hacia delante y separación de acuerdo con la cadera



● Peso corporal uniformemente distribuido en ambos pies.

