

Recomendaciones:

Si te encuentras en un rango delgado/aceptable pues **FELICIDADES!!** te recomendamos que mantengas tu composición corporal dentro de los límites recomendados, comiendo bien y haciendo ejercicio aeróbico con regularidad.

El ejercicio debe ser parte de nuestra rutina diaria para considerar que tenemos un estilo de vida saludable. Únicamente hay que recordar que hay que empezar poco a poco y de preferencia con la supervisión de un profesional.

Cada disciplina deportiva necesita del desarrollo de diferentes partes del cuerpo, pero todas ellas necesitan de cuatro aspectos principales para estar físicamente en forma y lograr las metas propuestas:

- *Flexibilidad*
- *Resistencia muscular*
- *Fuerza muscular*
- *Resistencia cardiovascular*

| | <i>Resistencia Cardiovascular</i> | <i>Fuerza y resistencia muscular</i> | <i>Flexibilidad</i> |
|--------------------------|---|---|---|
| Tipo de actividad | Actividades aeróbicas ,como: trotar, caminar, natación, ciclismo, patinaje, futbol, básquetbol y aerobics | Actividades como pesas, calisténicos, lagartijas, abdominales, fondos y sentadillas | Actividades de estiramiento de los grupos musculares mayores |
| Intensidad | de 55 a 90% de la máxima tasa cardiaca | suficiente como para aumentar la fuerza muscular y mejorar la composición corporal | Suficiente para desarrollar y mantener el rango completo de movilidad |
| Duración | 20 a 60 minutos | de 8 a 12 repeticiones de 8 a 10 diferentes ejercicios (mínimo) | 4 repeticiones de entre 10 y 30 segundos por grupo muscular (mínimo) |
| Frecuencia | 3 a 5 días por semana | 2 a 3 días por semana | 2 a 3 días por semana |

Adaptado de: American Collage of Sports, Positioning stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness, and flexibility in healthy adults, Medicine and Science in Sports and Exercise 30 (1998):975-991

Ahora ya lo sabes, hacer ejercicio no es suficiente para obtener un cuerpo “entrenado”, es necesario tener disciplina y trabajar sobre estos cuatro aspectos, incluyendo tu alimentación. Con ello, no solo obtendrás el desempeño deportivo que buscas, sino que te ayudará a llevar a cabo todas las actividades de tu vida diaria con gran agilidad y facilidad, y a obtener y mantener una adecuada composición corporal.

Recuerda que **NUNCA ES TARDE** para empezar!!!!