



CAPÍTULO 5 - ¿COMO ESTOY PROGRESANDO?

Hay formas de saber cuándo es el momento apropiado para aumentar la cantidad e intensidad de sus ejercicios, y hemos mencionado algunas de ellas en el capítulo anterior. Por ejemplo, cuando pueda levantar una pesa más de 15 veces, ya puede agregarle más peso a los ejercicios de fortalecimiento. Y cuando las actividades de resistencia ya no se sientan tan difíciles, es tiempo para ejercitarse un rato más

largo; después haciendo los ejercicios más difíciles, como subir cerros más empinados que antes, por ejemplo.

A medida que vaya progresando, puede hacer algunas verificaciones simples como los mostrados en este capítulo, que le indicarán hasta dónde ha llegado. Estos chequeos también pueden indicarle en qué estado físico se encuentra, antes de que comience con el programa de ejercicios. Es conveniente que haga estos chequeos todos los meses. Apunte sus notas cada vez, así puede compararlas y ver cómo está mejorando. La mayoría de la gente progresa rápidamente al poco tiempo de poner en marcha el programa de ejercicios, y usted seguramente se sentirá estimulado al ver su propio progreso en sólo un mes de ejercicio.

Aunque es normal que el rendimiento de los ejercicios baje a veces, las mediciones de sus anotaciones mensuales deben subir generalmente (a menos que usted haya alcanzado su objetivo físico y esté manteniéndose en ese nivel).

Si usted no se encuentra en buenas condiciones para hacer estas verificaciones ahora, continúe trabajando en sus ejercicios y actividades actuales hasta que esté listo. Recuerde, ya esté solamente chequeando su progreso o realmente haciendo ejercicios, su rutina nunca le debería marear, hacerlo desmayar, darle náusea, o hacerle sentir dolor. Si usted tiene una condición médica crónica, o está en peligro de desarrollar alguna, siga los consejos del Capítulo 2 antes de chequearse usted mismo.

Resumen del capítulo

Este capítulo describe formas simples de medir su progreso. Puede medir la resistencia, la potencia de la parte inferior del cuerpo, la fuerza, y el equilibrio. Revísese usted mismo antes de comenzar a aumentar su actividad física, para establecer una medida de base. Revise de nuevo el siguiente mes. Si se revisa muy seguido, no verá mejoramiento, y eso le puede quitar el

1. La resistencia

Fíjese hasta dónde puede caminar en exactamente 6 minutos. Tome apuntes hasta dónde caminó (en pies, cuerdas, vueltas completas alrededor de la pista, millas, número de veces que usted anduvo de aquí para allá, o de cualquier otra forma que le parezca útil). Chequee sus apuntes todos los meses. A medida que su resistencia mejore, usted debería darse cuenta que puede caminar más distancia en los 6 minutos.

2. La potencia de la parte inferior del cuerpo

Mida el progreso de la parte inferior de su cuerpo registrando el tiempo que a usted le toma subir unas escaleras (por lo menos una de 10 escalones) lo más rápido posible sin hacerse daño. Apunte su tiempo. Un mes después repita la prueba usando las mismas escaleras. Le debería tomar menos tiempo.

3. La fuerza

En la parte posterior de este libro, encontrará una tabla gráfica para apuntar cuánto peso puede levantar, y cuántas veces levanta ese peso, cada vez que haga ejercicios de fortalecimiento. Hemos provisto otro cuadro que le ayudará a ver cómo progresa con respecto a su fuerza. El cuadro indica cuánto peso adicional puede levantar, y cuántas veces, comparándolo con la cantidad que usted podía levantar el mes anterior.



Lo que se sabe

Cuando los astronautas vuelven a la tierra después de haber estado en el espacio por largas misiones, suelen tener dificultad para caminar o hacer otras actividades físicas. La falta de gravedad en el espacio permite que los astronautas empujen y jalen objetos con muy poco esfuerzo, pero también hacen que sus músculos se debiliten como resultado. Acá en la tierra, los mismos principios rigen a los músculos de los adultos de edad avanzada que son sedentarios. Si no los usa, los pierde. Las buenas noticias son que, a cualquier edad, casi cualquier persona, –o astronauta– puede mejorar su fuerza a través del ejercicio.

4. El equilibrio

Mida el tiempo que usted pueda sostenerse sobre un pie, sin apoyarse, hasta que no pueda mantenerse más (párese cerca de algo fijo por si acaso llega a perder el equilibrio). Apunte su tiempo. Repita parándose sobre el otro pie. Revise otra vez en un mes. La cantidad de tiempo que puede permanecer en equilibrio sobre un pie deberá aumentar.

ánimo. Por otro lado, viendo mejorar en sus anotaciones cada mes, puede ser muy alentador.

Esté seguro de usar las guías de seguridad listadas para los ejercicios demostrados en los Capítulos 2 y 4.

Al principio, quizás alguno de ustedes no pueda completar los chequeos demostrados en este capítulo. Eso significa que no está listo para tomarlos todavía. Intente de nuevo después de un mes de estar haciendo ejercicios y actividades físicas.