

Maneras de determinar el esfuerzo que debe utilizar en el ejercicio

Mientras uno haga ejercicio se debe preguntar ¿Cuan difícil se siente este trabajo? El sentimiento debe ser el total del esfuerzo y estrés físico y fatiga. No se preocupe de factores individuales como dolor de la pierna, falta de respiración o intensidad del ejercicio, pero trate de concentrarse en el esfuerzo total e interior. Las actividades deben sentirse medio difíciles. Si se siente demasiado difícil, entonces deben de poner menos esfuerzo Adaptado de: Borg, GA, Med Sci. Sports Exerc, 14:377.1982.

La prueba de hablar

Si se esta moviendo y....

- sus respiraciones aumentan (*pero no se esta muriendo*)
- se siente un poquito caliente
- esta sudado y puede conversar,
 - Entonces esta *haciendo bien los ejercicios.*

El pulso durante el ejercicio

Los siguientes números son 50 a 70% pulso máximo durante los ejercicios.

<u>Edad</u> <u>(Años)</u>	<u>Pulso</u> <u>(latidos por minuto)</u>
20-30.....	98-146
31-40.....	93-138
41-50.....	88-131
51-60.....	83-123
61+.....	78-116

