



Annette M. Musta

# Fitness

## Preguntas y Respuestas

**Pregunta:** He envejecido y tengo problemas con el corazón, pero aún quiero seguir haciendo ejercicio físico. ¿Puedo hacer ejercicio? ¿Cómo debería modificar sus programas de ejercicios para que cubran mis necesidades sin riesgos?

**Respuesta:** Sí, Usted debería hacer ejercicio. La actividad física es importante para mantenerse en buena salud y esto es extensible a toda la población. Un correcto programa de ejercicios puede reducir considerablemente los riesgos asociados con las enfermedades del corazón, incluidas aquellas de problemas cardiovasculares anteriores. Su programa de ejercicios debería consistir en elementos de acondicionamiento cardiovascular y ejercicios de fuerza, unido a más ejercicios de flexibilidad.

Existen ciertas consideraciones previas a la hora de diseñar un programa físico para estas personas con un problema de corazón. Primero, hay que tener la aprobación de su médico para hacer cualquier tipo de ejercicio. Un entrenador personal necesitaría la aprobación por escrito del médico antes de trabajar con el cliente de cualquier forma. Adicionalmente, su médico debería darle unas pautas específicas sobre la duración e intensidad de su programa de ejercicios. La información debería incluir un límite superior de pulsaciones al igual que cualquier limitación de la actividad física. Si no tiene esta información, pídale a su médico (junto con la aprobación médica) antes de empezar con su programa de ejercicios.

Una vez haya recibido la aprobación médica, podría comenzar con su programa básico de ejercicios. Se suele recomendar una actividad aeróbica de bajo impacto. Ejemplos de actividades aeróbicas de bajo impacto incluyen andar, nadar y montar en bicicleta estacionaria (se puede regular esta bicicleta estacionaria con mucha más facilidad que una bicicleta tradicional). Debe regularse a un número de pulsaciones medias de objetivo, y con mucho cuidado no debería excederse este número de pulsaciones recomendado por su médico. El entrenamiento de fuerza debería formar una parte integral del programa de recuperación, usando pesas muy ligeras con muchas repeticiones. Como norma general preferiremos pesas libres en vez de máquinas de ejercicio. Debe

evitarse los ejercicios isométricos (cualquier ejercicio que implica la contracción de un músculo sin el movimiento de una articulación o parte del cuerpo correspondiente).

**Pregunta:** ¿Cómo de duro debería ser el ejercicio mientras estoy corriendo? (Intensidad del ejercicio)

**Respuesta:** Todo ejercicio cardiovascular debería aumentar el número de sus pulsaciones hasta llegar a su "Zona de número de pulsaciones objetiva" para ser efectivo en el acondicionamiento cardiovascular. Use la siguiente fórmula para calcular su "Zona" de pulsaciones objetiva (para adultos sanos). Necesitará una calculadora y un reloj con segundero.

Primero, mida sus pulsaciones en descanso. Tome su pulso mientras esté sentado o antes de hacer ejercicio durante quince segundos en uno de sus puntos de pulso. (Ponga dos dedos en el lado del cuello directamente por debajo de la mandíbula – ver ilustración). Cuente el número de latidos que siente durante quince segundos. Multiplique este número por cuatro para calcular su número de pulsaciones en descanso (latidos por minuto).

Segundo, use la fórmula siguiente:

- 1). Su número máximo de pulsaciones =  $220 - \text{su edad actual}$  y número de pulsaciones máximo – su número de pulsaciones en descanso = al número de referencia
- 2). Multiplique su número de referencia por 0,5 = su referencia de límite inferior. Añada su número de pulsaciones en descanso a la referencia de límite inferior para encontrar al extremo bajo de su Número de Pulsaciones Objetivo.
- 3). Multiplique su número de referencia del paso 1 por 0,75 = su referencia de límite superior. Añada su número de pulsaciones en descanso a este número para encontrar al extremo superior de su Número de Pulsaciones Objetivo.

Pongamos un ejemplo práctico: tengo 33 años y un número de pulsaciones en descanso de 60 pulsaciones por minuto.

- 1).  $220 - 33 = 187$  (mi número de pulsaciones máximo).  $187 - 60 = 127$  (mi número de referencia).
- 2).  $127 \times 0,5 = 63,5 + 60 = 123,5$  redondeado a 124 para

Condición Física

mi límite de Número de Pulsaciones Objetivo Inferior.

3).  $127 \times 0,75 = 95,25 + 60 = 155,25$  redondeado a 155 para mi límite de Número de Pulsaciones Objetivo Superior.

Cuando haga los ejercicios cardiovasculares, debería buscar un número de pulsaciones de entre 124 y 155 pulsaciones por minuto tomando mi pulso de la manera tradicional o usando un monitor de pulsaciones preciso (pulsómetro deportivo).

Para lograr los beneficios en la salud con los ejercicios cardiovasculares, usted debería pasar un mínimo de 30 minutos en su zona objetiva y al menos 5 veces a la semana.

**Pregunta:** Todos sus ejercicios utilizan pesas libres. Yo voy al gimnasio. ¿Puedo usar las máquinas para realizar sus ejercicios (para mi programa de entrenamiento de la fuerza)?

**Respuesta:** Sí, puede. Incluyo ejercicios que usan pesas libres porque son accesibles para todo el mundo. Cualquiera puede comprar un buen juego de pesas libres con un precio razonable y utilizarlas dentro de un espacio más pequeño que un gimnasio. Cualquiera es capaz de usar pesas libres para aumentar su fuerza y realizar un acondicionamiento apropiado.

Las máquinas de ejercicio también pueden utilizarse con éxito para este fin. Es imperativo recibir un entrenamiento o enseñanza correcta en el uso de cada máquina. Pida instrucciones al entrenador de su gimnasio y asegúrese de que utilice la posición correcta en cada aparato para prevenir cualquier tipo de lesión.

**Pregunta:** Sigo su programa de ejercicios para la fuerza y estoy ganando peso. ¡Ayúdame!

**Respuesta:** Usted está ganando peso porque está desarrollando músculo. Un volumen igual de músculo pesa más que la grasa. El tejido muscular quema más calorías que el tejido graso, y por eso su peso muscular es peso "bueno". Sin embargo, usted debería también incluir un programa regular de acondicionamiento cardiovascular en su programa de ejercicios para poder perder peso, si es lo que desea. Debería hacer de 30-45 minutos de ejercicios cardiovasculares al menos cinco veces a la semana. Es importante mantener sus pulsaciones dentro de su Zona Objetiva (ver Pregunta anterior) para lograr beneficios saludables de su acondicionamiento cardiovascular. Finalmente, para perder peso usted debe consumir menos calorías de las que usa. Una libra de grasa iguala a 3.500 calorías. Usted debería lograr una pérdida neta de 3.500 calorías para perder una libra de grasa. Al aumentar su actividad física en 250 calorías al día y bajando su ingestión en 250 calorías al día, podrá perder una libra de grasa a la semana.

***“No deberá desarrollar demasiado el volumen de sus músculos, y evitará especialmente hacerlo con el mus. biceps”***

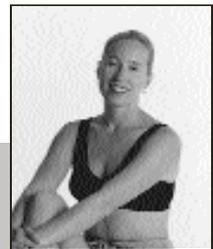
**Pregunta:** Quiero levantar pesas pero no deseo crear una musculatura enorme. ¿Qué puedo hacer?

**Pregunta:** He estado levantando pesas pero no llego a tener el tamaño de músculos que deseo. ¿Qué puedo hacer?

**Respuesta:** Los programas de pesas que expongo en mis artículos son diseñados para reforzar, entonar y acondicionar los músculos que son necesarios para el tiro con arco. No debería desarrollar sus músculosen tamaño (hipertrofia muscular), y especialmente nunca los bíceps.

Existen dos programas distintos para el acondicionamiento de la fuerza. Para “entonar” y reforzar sus músculos, use pesas más ligeras y realice más repeticiones. Todo el mundo puede “entonar” los músculos con un programa de fuerza (viejos, jóvenes, hombres o mujeres). Si desea ver la lista completa de ejercicios para el aumento de su fuerza, vea el n° 10 de Ago/Sep 2000 de Archery Focus en español.

Son muy pocos los individuos genéticamente capaces de desarrollar músculos grandes al estilo “héroe de acción”. Dichos individuos siguen un programa de levantamiento de pesas intenso, estricto y controlado con mucho y sumo cuidado. Para maximizar el tamaño y fuerza de sus propios músculos, siga su programa de pesas utilizando más peso pero realizando menos repeticiones. Es absolutamente imprescindible que Ud haga una prueba para descubrir su “100% de fuerza” (peso en el cual solo puede realizar una repetición o Test de Fuerza Máxima) para cada grupo muscular. Un entrenador cualificado o fisiólogo de ejercicio con credenciales en fuerza y acondicionamiento pueda llevar a cabo esta prueba con Ud y diseñar un programa seguro y eficaz para Ud. Es muy importante aprender y mantener la posición correcta mientras haga estos ejercicios con pesos máximos. Una posición incorrecta solo le traerá dolores y lesiones, y nunca el crecimiento muscular deseado. Nunca levante más peso del que pueda levantar usando la posición correcta. Si tiene que romper su posición para levantar este peso máximo, reduzca la cantidad de peso. Finalmente, siga una dieta saludable y descanse adecuadamente.



*Annette Musta es entrenadora titulada que ha creado y desarrollado su propia empresa deportiva, ARH Sports y Fitness en Pensilvania (USA). Ha practicado el tiro con arco durante 24 años, aunque sin demasiada seriedad, como ella misma indica. He sido bailarina profesional (por lo que es conocida por los arqueros como “la bailarina” en el Centro Olímpico ARCO de San Diego). Recientemente ha adquirido el título de piloto y es la fundadora y Directora de la Fundación “Pasa la Antorcha”, agrupación que contacta y une a deportistas jóvenes con deportistas de élite para que sean iniciados y atraídos al deporte de competición.*