

## PARA COMENZAR

### Para los que no hacen nada... todavía

- **Requisitos:** Ausencia de lesiones que contraindiquen los movimientos propuestos y de enfermedades cardiovasculares no controladas. Asequible para cualquiera que pueda caminar o pedalear.

- **Material necesario:** ganas de mejorar y un peldaño, cajón o bloque de 10-15 cms de alto que soporte nuestro peso. Bici estática o cinta son opcionales, ya se puede caminar por la calle, siendo preferible un lugar extenso sin obstáculos (paseo marítimo, parque, etc).

Además, siempre que se hace ejercicio es muy aconsejable el uso de pulsómetro, para controlar frecuencia cardiaca. En caso de no disponer de él, la intensidad debe permitir llegar a pronunciar una frase antes de necesitar respirar, sin llegar a tener que entrecortar las palabras, pero no ser tan baja que nos permita hablar de forma continua.

### - **Cálculo de pulsaciones:**

Frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 - edad

Para calcular 60%, 70% u 80%, multiplicar la FCM por 0.6, 0.7 y 0.8 respectivamente.

Ejemplo: FCM = 220 - 50 años = 170 latidos por minuto (lpm)

60% de FCM = 170 x 0.6 = 102 lpm

## 1. CAMINAR O PEDALEAR



Tiempo: 15 minutos

Pulsaciones: 60-70% de FCM

Notas: primeros minutos a ritmo suave. Después a paso rápido pero que permita un ritmo de respiración según lo indicado (llegar a pronunciar una frase sin entrecortarse).

## 2. ESCALÓN MUY LENTO

Manos ancladas reposando a la misma altura sobre las caderas, ombligo empujando hacia la espalda. Subir lentamente con la pierna izquierda, cuya rodilla no debe extenderse al máximo en ningún tramo del ejercicio. Sin llegar a apoyar la pierna derecha, comenzar a bajar lento, teniendo la referencia de que las manos se deben mantener alineadas al mismo nivel, para lo cual necesitamos flexionar la rodilla que realiza el apoyo sobre el cajón. REPETIR 10-15 VECES



Luego, al otro lado. Repeticiones: de 10 a 15 con cada pierna



Notas: No es un ejercicio difícil, pero realizarlo correctamente requiere de concentración, fuerza y equilibrio. Resaltamos que no se trata de hacerlo rápido, sino lento y controlado, cuidando que las caderas se mantengan alineadas, lo que comprobaremos porque las manos están todo el tiempo en el mismo nivel y no ocurre que una queda más baja que otra.

### **3. JUNTAR ESCÁPULAS.**

- Posición de inicio: codos pegados a los costados, tomar aire.
- Recorrido: Llevar manos hacia atrás mientras soltamos aire, manteniendo codos muy próximos al cuerpo. Repetir en 10-15 ocasiones acompañando respiraciones profundas.



- Notas: Este ejercicio nos ayuda a trabajar la capacidad respiratoria torácica y a recolocar la posición de los hombros activando las escápulas

### **4. CAMINAR O PEDALEAR**



Tiempo: 15 minutos

Pulsaciones: 60-70% de FCM

Notas: primeros minutos a ritmo suave. Después a paso rápido pero que permita un ritmo de respiración según lo indicado (llegar a pronunciar una frase sin entrecortarse). Opcional hacer pequeñas aceleraciones en tramos regulares (por ejemplo, la distancia entre tres farolas caminando más rápido, recuperando al ritmo de base durante dos farolas y repetir consecutivamente).

**Si se prefiere, es posible hacer 30 minutos seguidos de caminata y los ejercicios al final de la misma.**

**Progresión: aumentar cada semana cinco minutos los tramos a pie hasta llegar a completar una hora en total, ya sea en dos intervalos de 30 minutos o una hora consecutiva**

