



Desarrollar resistencia

Al principio de un nuevo programa de acondicionamiento físico, las personas están emocionadas acerca de lograr las metas, así que añaden millas, agregan pesas y aumentan la intensidad. Esto podría terminar rápidamente en agotamiento o lesiones, que podrían desbaratar los propósitos de la persona más determinada.

Tenga presente que: las actividades de resistencia no deberían de hacerle respirar tan fuerte que no pueda hablar, ni causar mareos ni dolor de pecho.

Es importante desarrollar la resistencia poco a poco. Está bien comenzar con 5 minutos de actividades de resistencia.

Es importante empezar en un nivel de esfuerzo más bajo y aumentarlo poco a poco, especialmente si ha estado inactivo durante mucho tiempo.

Agregue ejercicios hasta llegar a un nivel entre moderado y energético que aumente el ritmo de la respiración y del corazón. Debería sentirse un poco difícil, pero no tanto que no pueda mantener una conversación con alguien.

Una vez que haya alcanzado su meta, puede dividir el ejercicio en sesiones de no menos de 10 minutos a la vez, si así lo desea, siempre y cuando el total sea de al menos 30 minutos de ejercicios de resistencia la mayoría de los días de la semana. Más a menudo es mejor, y hacerlo cada día es mejor aún.

Haga un poco de actividad antes y después de la sesión de ejercicios de resistencia, para el calentamiento y el enfriamiento (por ejemplo: marchar sin avanzar).

No olvide de tomar líquidos cuando esté haciendo cualquier actividad que le haga sudar. Como regla general, cuando nota que tiene sed, es porque ya está deshidratado.

Cuando esté listo para avanzar, primero aumente la cantidad de tiempo que pasa haciendo actividades de resistencia, y luego aumente el nivel de dificultad de sus actividades. Por ejemplo: empiece a caminar distancias más largas, luego agregue colinas o camine a un paso un poco más rápido al hacer sus rutinas. Con el tiempo, aumente poco a poco las actividades de resistencia a 30 minutos por día.