

GUÍA SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO



19625933.00 ESP/PRT A

POLAR®

CONTENIDO

1. Diga sí a estar en forma	4
2. Marcarse objetivos	7
3. Tipo de ejercicio	11
4. Evaluación de la condición física	14
5. Objetivos del programa personalizado de ejercicio	18
6. Cómo quemar calorías	22
7. Ejercicio en la zona personal OwnZone	26
8. ¡No se trata sólo de hacer ejercicio!	29
9. Familiarizándose con el programa	33

1. DIGA SÍ A ESTAR EN FORMA



No hay ninguna duda. ¡El ejercicio es beneficioso para usted!

Nuestros cuerpos están hechos para el movimiento. Desgraciadamente, la vida moderna es muy sedentaria. Nuestros antepasados se cansaban trabajando en el campo mientras que, en la actualidad, nuestro trabajo consiste básicamente en estar sentados frente al ordenador. Esto explica por qué estar en forma se ha vuelto una opción de vida tan importante para muchos de nosotros.

El ejercicio nos hace sentir bien. El ejercicio hace que nos sintamos fuertes y sanos. Decir sí a estar en forma implica mejorar nuestra calidad de vida. Los principales beneficios asociados al ejercicio son los siguientes:

- aumento del estado general de salud y de la condición física
- aumento del bienestar y reducción del estrés

Con el ejercicio físico su organismo aumenta la capacidad para transportar y utilizar el oxígeno. Los músculos se vuelven más fuertes, las articulaciones más flexibles y disminuye el porcentaje de grasa corporal. Hombres y mujeres de todas las edades se beneficiarán de estas ventajas.

El cuerpo tiene una maquinaria compleja y sensible. Es muy importante saber cómo hacer lo correcto y cómo evitar errores a la hora de realizar ejercicio físico. Por ello, esta guía le ofrece las pautas correctas y la información necesaria para hacer ejercicio con el fin de que usted obtenga los mejores resultados.

Si desea conseguir buenos resultados, es importante convertir el ejercicio en una parte esencial y constante en su vida, pues para que sea beneficioso, el ejercicio debe de ser regular. Probablemente, ésta sea la primera regla de oro. Otro punto importante es la determinación del volumen de ejercicio que mejor se adapta a sus necesidades personales en función de su condición física. Esta guía describe aspectos fundamentales a tener en cuenta como la frecuencia, la duración y el nivel de intensidad del ejercicio. Como nuestros cuerpos son entidades fisiológicas, nuestra mente también tiene que participar. Reconocer cuándo es necesaria la recuperación y la relajación es tan importante como el propio ejercicio. Esta guía le proporciona una ayuda para mantenerse motivado y en forma.

¡Pase esta página y sabrá cómo cambiar su vida e ir a mejor!

2. MARCARSE OBJETIVOS



La importancia de marcarse objetivos personales es vital. Si no sabe hacia dónde va, lo más probable es que acabe perdiéndose.

Para seleccionar sus propios objetivos, en primer lugar debe plantearse qué es lo que le impulsa a hacer ejercicio. ¿Es porque quiere ponerse en forma o perder peso? ¿O bien es porque desea mejorar el estado de su cuerpo y mente? Puede que simplemente quiera aumentar su resistencia o esté preocupado por conservar su salud. Hay muchas razones por las que decidirse a hacer ejercicio, y todas ellas son válidas. Pero es importante saber que para *lograr* los objetivos, primero hay que identificarlos y definirlos.

Los objetivos deben:

- ser concretos, no generales
- constituir retos alcanzables
- estar divididos en subobjetivos a corto plazo

Los objetivos demasiado generales, vagos o no realistas le harán sentirse frustrado o desmoralizado. Este tipo de objetivos le conducirán probablemente a interrumpir su programa de ejercicios o a hacerlo de una forma ineficaz y contraproducente.

Compruebe las ventajas de un determinado tipo de ejercicio en función de sus objetivos personales para asegurarse de que está haciéndolo bien. A nadie le interesa malgastar su tiempo entrenando mal.

Los objetivos no deben ser ni demasiado fáciles ni demasiado difíciles de alcanzar. Deben suponer un reto para usted y darle unas pautas claras, pero debe de ser capaz de revisarlos o modificarlos a medida que avanza.

Mantenga sus objetivos a corto plazo dividiéndolos en subobjetivos. Esta es la mejor forma de mantener su motivación por un periodo de tiempo más largo.

El establecimiento de objetivos o subobjetivos cuantificables por usted es también una forma inteligente de mantenerse motivado.

Un subobjetivo cuantificable es algo que se puede medir, como la frecuencia cardíaca:

- Registre su frecuencia cardíaca media a un nivel de esfuerzo constante de por ejemplo 10-15 minutos. Si está utilizando máquinas de fitness como una cinta para correr, una bicicleta estática o una máquina de remo puede fijarse una carga o resistencia determinada. A medida que vaya adquiriendo condición física, su índice de frecuencia cardíaca media desciende para un rendimiento constante. Si no tiene acceso a este tipo de máquinas, puede correr al aire libre o subir escaleras. Simplemente corra o camine a una velocidad determinada durante un período de tiempo determinado o día.
- Con el tiempo, a medida que vaya poniéndose en forma, su frecuencia cardíaca media bajará progresivamente. En consecuencia, su velocidad aumentará o el tiempo para correr o andar disminuye a una frecuencia cardíaca determinada.

Esta guía le ofrece herramientas que le ayudarán a conocer sus objetivos y a alcanzarlos. En los siguientes capítulos encontrará información sobre los diferentes tipos de ejercicios y la intensidad de los mismos. También se darán recomendaciones sobre el reposo, la recuperación y la quema de calorías. Utilice esta información para fijar sus objetivos personales de ejercicio, planificar su programa y seguirlo.

Frecuencia Cardíaca media

Un valor en pulsaciones por minuto (ppm) que representa su Frecuencia Cardíaca media medida durante un periodo de tiempo determinado.

Resistencia

Habilidad del cuerpo para resistir la fatiga; incluye resistencia cardiorrespiratoria y muscular.

3. TIPO DE EJERCICIO



Los diferentes tipos de ejercicio tendrán diferentes efectos en su organismo. Por ello, los beneficios sobre su organismo variarán. Algunos son beneficiosos para el corazón, otros aumentan la fuerza muscular, quizás en partes específicas del cuerpo y muchos son buenos para quemar grasas. La selección del tipo de ejercicio más adecuado para usted dependerá sobre todo de sus objetivos personales.

Las siguientes preguntas le ayudarán a elegir el ejercicio.

- ¿Por qué quiero hacer ejercicio?
- ¿Prefiero hacerlo al aire libre o en lugares cerrados?
- ¿Me gusta más hacer ejercicio solo o en grupo?
- ¿Qué parte de mi cuerpo quiero ejercitar más?
- ¿Con qué disfruto más?

Sus necesidades y preferencias deben determinar las decisiones que tome. Si lo que le importa es fortalecer su corazón y aumentar su condición física, inclínese por el ejercicio aeróbico y cardiovascular como caminar o correr. Para aumentar la fuerza muscular realice un circuito o un entrenamiento de potencia. Si desea ambas cosas, es decir un corazón fuerte y músculos potentes, combine las dos modalidades incluyendo el entrenamiento aeróbico y de resistencia en su programa semanal de ejercicios. Este tipo de combinación también es eficaz en el control del peso. Practique yoga o gimnasia para aumentar la flexibilidad, el bienestar mental y la concentración. O bien pruebe con las numerosas nuevas modalidades de ejercicios que mejoran la alineación corporal y ejercitan la parte central del cuerpo para conseguir mayor fuerza y equilibrio. Una buena opción para principiantes es caminar, montar en bicicleta o nadar.

Hacer algo que le guste aumentará su motivación y le ayudará a convertir el ejercicio en algo regular y divertido en su vida.

Al final del día, el tipo de ejercicio que seguirá con más facilidad es aquél que le haga sentirse bien.

Ejercicio aeróbico

Entrenamiento que mejora la resistencia cardiorrespiratoria (corazón, pulmones y otros conductos respiratorios) aumentando la eficiencia de los sistemas corporales que producen energía aeróbica.

Actividades de resistencia / entrenamiento de resistencia

Repetitivo uso aeróbico de los grandes músculos (actividades como caminar, montar en bicicleta, remar, etc)

Entrenamiento de fuerza

Entrenamiento basado en las pesas. Éste está diseñado para aumentar la fuerza del cuerpo, la potencia y la resistencia de los músculos.

Series de ejercicios

Este tipo de entrenamiento está basado en un grupo de ejercicios que se completan uno detrás de otro. Cada ejercicio se ejecuta durante un número específico de repeticiones o por un determinado periodo de tiempo establecido teniendo un breve descanso antes de continuar con el siguiente ejercicio. Puede implicar, por ejemplo, flexiones, abdominales, press de banco, lumbares, carreras cortas, aerobic, ejercicios de step, etc.

4. EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA



Es importante tener en cuenta su condición física actual antes de comenzar a diseñar un programa de ejercicios. Esta información le será útil para crearse objetivos realistas y adaptados a usted, ayudándole además en la configuración de todo el programa. ¿Pero qué significa en realidad estar en forma? ¿Y cómo puede evaluarse?

¿Qué es la condición física?

Hay cuatro elementos principales que definen la condición física:

- *condición física aeróbica (cardiovascular)*: la capacidad para la utilización y abastecimiento de oxígeno por el organismo
- *capacidad muscular*: fuerza y resistencia muscular
- *flexibilidad*: capacidad de movimiento de las articulaciones y estiramiento de los músculos
- *composición corporal*: la proporción de grasa corporal en relación a la masa magra

Todos ellos son elementos importantes a tener en cuenta al analizar su condición física personal. No obstante, la condición física aeróbica es un componente clave, ya que el aumento de la misma tiene muchas ventajas para la salud. La mejor forma de conseguirlo es mediante ejercicios que involucren dinámicamente grandes grupos musculares, como ocurre caminado, montando en bicicleta, haciendo remo o esquí de fondo.

Evaluación de la condición física aeróbica

Hay numerosas formas de analizar la condición física aeróbica que van desde las pruebas laboratoriales más sofisticadas a sencillas pruebas de campo. Todas están diseñadas para medir o predecir la utilización máxima de oxígeno. La forma más sencilla de evaluar su propio nivel de actividad física es mediante la prueba de condición física de Polar (Polar Fitness Test™).

Prueba de condición física de Polar (Polar Fitness Test)

Puede realizar la prueba de condición física de Polar* de forma sencilla y fiable en la privacidad de su casa. Todo lo que necesita es un monitor de ritmo cardíaco Polar y sólo cinco minutos para obtener el valor de su nivel de actividad física actual. Se trata de una prueba segura, incluso si no está en forma, pues no requiere de ningún esfuerzo físico. De hecho, la prueba debe realizarse en reposo.

Esta prueba se basa en una serie de variables (frecuencia cardíaca, variabilidad de la frecuencia cardíaca, edad, peso corporal, sexo y nivel de actividad física). El resultado de la prueba de condición física de Polar es el OwnIndex®. Se trata de un valor comparable al consumo máximo de oxígeno (VO_{2max}), que es un parámetro muy utilizado para determinar la condición aeróbica. El valor OwnIndex aumenta a medida que la condición física mejora y puede variar entre un valor de 25 en personas sedentarias que no están en forma hasta un valor de 95 alcanzado por algunos atletas olímpicos de resistencia.

* La prueba de condición física de Polar se incluye en el monitor de ritmo cardíaco para fitness Polar F11™.

A medida que pasa el tiempo, mejorará su propio valor OwnIndex. Si se hace la prueba una o dos veces al mes obtendrá una buena visión de estos cambios convirtiendo a OwnIndex en un criterio excelente para registrar el aumento de su condición aeróbica.

Saber que está mejorando día a día le mantendrá motivado para seguir intentándolo.

Fitness aeróbico (cardiovascular)

Refleja la cantidad de oxígeno presente en la sangre bombeada por su corazón y transportada a los músculos, así como la eficiencia de los músculos para ese oxígeno.

Absorción Máxima de oxígeno (VO_{2max})

Capacidad de consumo máximo de oxígeno por el cuerpo durante un esfuerzo máximo. El VO_{2max} se acostumbra a utilizar como descriptor de la forma física aeróbica. Cuanto mejor es su forma física aeróbica, más alto es su VO_{2max} . La forma más precisa de medir su VO_{2max} es haciendo una prueba de esfuerzo máximo en un laboratorio.

Variabilidad de la frecuencia cardíaca

La frecuencia cardíaca varía latido a latido. La variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) es la variación en lapsos de tiempo entre sucesivas pulsaciones, por ejemplo: intervalos R-R. La VFC se ve afectada por la forma física aeróbica. La VFC de un corazón en forma es generalmente larga en reposo. Durante el ejercicio, la VFC disminuye cuando el ritmo cardíaco y la intensidad del ejercicio aumentan.

5. OBJETIVOS DEL PROGRAMA PERSONALIZADO DEL EJERCICIO



La configuración de su programa de ejercicios depende de su nivel de actividad física actual y de sus objetivos. Sabe dónde está en este momento y a dónde quiere llegar en el futuro. Lo que necesita es un programa para alcanzar la meta y que le informe de qué debe hacer y cuándo. Los programas de ejercicios Polar Keeps U Fit™ están diseñados precisamente para eso. El programa de ejercicios Polar Keeps U Fit se incluye en el monitor de ritmo cardíaco para fitness Polar F11. Alternativamente también puede usar el programa de ejercicios Polar Keeps U Fit en el servicio Polar Fitness Trainer (visite www.PolarFitnessTrainer.com).

El programa de ejercicios Polar Keeps U Fit incluye los siguientes elementos

- frecuencia del ejercicio – el número de sesiones por semana
- intensidad del ejercicio – la intensidad de cada sesión de entrenamiento (frecuencia cardíaca)
- duración del ejercicio – el tiempo que dura cada sesión de entrenamiento

Todos ellos constituyen su dosis de ejercicio. Por supuesto, usted elige libremente el ejercicio y el tipo de deporte que desea hacer.

El programa de ejercicios Polar Keeps U Fit le recomendará una dosis de ejercicio individual por semana de acuerdo con su nivel de actividad física y los objetivos marcados. La dosis de ejercicio se expresa en kilocalorías que deben quemarse durante una semana y se divide en un número específico de sesiones de ejercicio por semana con una duración asignada del ejercicio, de la zona objetivo de frecuencia cardíaca y del número de kilocalorías objetivo para cada sesión.

Los programas de ejercicios Polar Keeps U Fit se dividen en tres categorías basadas en su objetivo personal de ejercicio: para mantener, mejorar o maximizar la condición física aeróbica.

OBJETIVO DEL PROGRAMA

Mantener

Se trata de un programa para mantener el nivel de actividad física actual. Este tipo de programas no requieren más de tres sesiones de ejercicio por semana. Como es recomendable comenzar despacio, este programa también es adecuado para los principiantes o aquellas personas que no han hecho ejercicio durante un período largo de tiempo. Pero incluso si su nivel de actividad física es alto, es beneficioso realizar programas de mantenimiento durante los períodos de recuperación.

Mejorar

Si su objetivo es aumentar su nivel de actividad física, el programa de ejercicio será aproximadamente el doble de exigente que un programa de mantenimiento. Para ello deberá tener tiempo para realizar más sesiones semanales y algunas de las sesiones tendrán que ser más largas y más intensas.

Maximizar

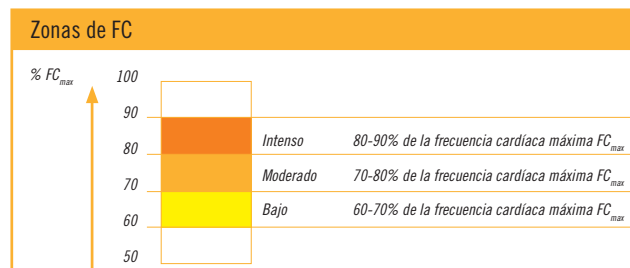
Un programa que maximiza su nivel de actividad física está orientado a lo que realizan los atletas durante el entrenamiento. Partiendo desde un programa de *mejora*, este programa aumenta aún más los niveles de entrenamiento. Sólo puede comenzar con este programa después de un período de 10-12 semanas de entrenamiento regular en los niveles de mantenimiento o mejora.

la frecuencia cardíaca mide la intensidad

La frecuencia cardíaca es una medición precisa de la intensidad del entrenamiento. La frecuencia cardíaca máxima, o FC_{max} , es el número más alto de latidos cardiacos por minuto (ppm) alcanzados en un ejercicio intenso. FC_{max} es una herramienta útil para la determinación de la intensidad del entrenamiento que puede expresarse en porcentajes de FC_{max} .

Zonas objetivo de la frecuencia cardíaca

En los *programas de ejercicios Polar Keeps U Fit*, hay tres zonas de ejercicio diferentes con tres niveles de intensidad distintos. Cada uno de estos niveles de intensidad se corresponde con varios mecanismos de mejora de la forma física y la salud de su organismo.



En el programa de *mantenimiento*, se hará especial hincapié en la zona de intensidad moderada incluyendo algunos ejercicios de baja intensidad. En los programas de *mantenimiento* y *mejora*, se entrena sobre todo en la zona de intensidad moderada pero también se incluye una combinación de zonas de intensidad baja así como zonas de intensidad alta.

Si su programa de ejercicios contiene tres o más sesiones de ejercicio por semana, el programa alterna entre sesiones más cortas y más largas. Cuanto más largas sean las sesiones, más baja es la intensidad, mientras que si las sesiones son cortas, la intensidad es más alta. Así se evitará que se produzca fatiga y sobreentrenamiento.

6. CÓMO QUEMAR CALORÍAS



El programa de ejercicios Polar Keeps U Fit expresa la cantidad de ejercicio en calorías. La caloría es la unidad de medida de la energía y la energía quemada indica el esfuerzo realizado por su cuerpo. Los objetivos diarios y semanales pueden fijarse fácilmente en términos de calorías (kilocalorías).

Si sabe cuántas calorías quema cuando sale a correr por las mañanas, por ejemplo, sabrá si ha trabajado mucho o poco. Además, llevar la cuenta de las calorías resulta muy motivante. Por ejemplo, si se ha propuesto quemar 2.000 calorías a la semana haciendo ejercicio, le será fácil comprobarlo. Saber cómo y cuántas calorías quema su cuerpo durante el ejercicio también es útil para el control de peso.

Puede utilizar la función del cálculo de las calorías en el monitor de ritmo cardíaco de Polar, independientemente del *programa de ejercicios Polar Keeps U Fit*. Esta función calcula las calorías quemadas durante la sesión de ejercicio, guardará y sumará la información durante tantas sesiones de entrenamiento como usted quiera. De esta forma puede contrastar la información en relación al objetivo marcado o bien con las calorías de la comida si quiere controlar su peso.

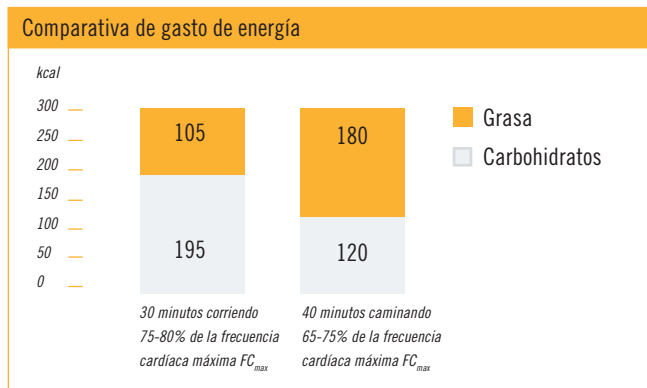
¿Cuándo se queman las calorías?

La cantidad de calorías quemadas durante el ejercicio depende de la duración y la intensidad de la sesión de entrenamiento y del peso corporal. En otras palabras, cuanto más larga sea la sesión de ejercicio físico y mayor la intensidad, más calorías se quemarán. Haciendo el mismo ejercicio las personas con más peso quemarán más calorías que las que tienen menos

peso. Además, los hombres queman más calorías que las mujeres para el mismo ejercicio debido a que tienen mayor proporción de masa muscular. Asimismo, las calorías se queman mejor durante ejercicios que involucren grandes músculos como remar o correr. El ejercicio en el que hay que soportar el propio peso consumirá por regla general más energía que si el peso está soportado por algún aparato.

¿Qué se quema?

Cuando quema calorías, su cuerpo utiliza la grasa y los carbohidratos como fuentes de energía. La cantidad de grasa quemada varía en función de la intensidad del ejercicio. A pesar de que a mayor intensidad de ejercicio mayor es el consumo de calorías, la proporción de utilización de la grasa corporal en relación al gasto calórico total es menor que al realizar ejercicio a intensidad baja.



A continuación se muestran algunos ejemplos de las calorías quemadas por hora para una persona que pesa 70 kg (155 libras):

Ejemplos	kcal	Indique aquí su cifra
Caminar	200-300	
Ejercicio aeróbico suave	200-400	
Gimnasia	200-500	
Bicicleta	250-700	
Aeróbic con steps	300-500	
Natación	300-700	
Tenis	400-500	
Remo	500-600	
Correr	600-900	
Esquí de fondo	600-900	

Kilocaloría (kcal)

Unidad de medida de energía en la comida y en la actividad física. "Kilocaloría" es el término más preciso para la abreviación comúnmente utilizada "caloría".

1 kilocaloría (kcal) = 1 Caloría (cal) = 1000 calorías (cal).

7. EJERCICIO EN LA ZONA PERSONAL OWNZONE



¿Qué es Polar OwnZone®?

El exclusivo valor OwnZone* de Polar define su ejercicio personal en el entrenamiento aeróbico. La función OwnZone le guía a lo largo de la fase de calentamiento, teniendo en cuenta su condición física y mental actual, y determinará automáticamente una zona de intensidad de ejercicio individual y segura, es decir, su OwnZone (Zona propia).

¿Cómo utilizar Polar OwnZone?

Polar OwnZone puede utilizarse de dos formas:

Para ajustar las zonas de entrenamiento de su *programa de ejercicios Polar Keeps U Fit*

- el valor OwnZone puede determinarse para cada sesión de ejercicio individual, pero debería utilizarse sobre todo cuando se cambia el entorno o el tipo de ejercicio o si no está seguro de su estado físico o mental actual.

O bien, para un entrenamiento eficaz y versátil

- utilice todo el intervalo de OwnZone para realizar ejercicio sobre todo a intensidades moderadas y bajas y, si está en buena forma física, ocasionalmente a intensidades altas.

* La función OwnZone® de Polar se incluye en los monitores de ritmo cardíaco Polar F6™ y Polar F11™.

8. ¡NO SE TRATA SÓLO DE HACER EJERCICIO!

¿Por qué entrenar con Polar OwnZone?

Escuchar e interpretar las señales que su cuerpo envía durante la realización del ejercicio físico es una parte importante del entrenamiento. Como las rutinas de calentamiento son diferentes según el tipo de ejercicio que se va a realizar y como su estado físico y mental también puede variar de un día a otro (por ejemplo por estrés o enfermedad), el utilizar la función OwnZone para cada sesión garantiza la zona de frecuencia cardíaca objetivo más eficaz para el tipo concreto de ejercicio y día particular.

El entrenamiento dentro de los límites de la frecuencia cardíaca de su Polar OwnZone:

- mejora la condición física general
- ayuda a conseguir sus objetivos en control del peso
- disminuye los niveles de estrés
- mejora el estado de salud
- favorece el rendimiento en general



Independientemente del tipo de deporte que escoja, los ejercicios de calentamiento, enfriamiento y estiramiento son tan importantes como el propio ejercicio. Además, es crucial incluir períodos de recuperación en el programa semanal de ejercicios.

Con el fin de maximizar los beneficios para su corazón y prevenir lesiones, asegúrese de que su sesión de entrenamiento incluye siempre las tres siguientes fases:

1. Calentamiento
2. Ejercicio en la zona de frecuencia cardíaca objetivo
3. Enfriamiento y estiramiento

Calentamiento

Un calentamiento adecuado antes de una sesión de ejercicio prepara su corazón y sus músculos para la acción que va a realizar. Estimula la circulación sanguínea y favorece la flexibilidad de los músculos. Se considera un factor crucial para evitar lesiones. Comience cada sesión de entrenamiento lentamente, dándole la posibilidad a su cuerpo de calentarse durante 5 a 10 minutos a una frecuencia cardíaca inferior a su zona objetivo seleccionada. A continuación, aumente gradualmente la intensidad del ejercicio hasta que su frecuencia cardíaca alcance la zona objetivo.

Ejercicio en la zona objetivo

Una vez que su frecuencia cardíaca haya alcanzado la zona objetivo, mantenga esa intensidad durante un período de tiempo (normalmente 20 minutos o más) asegurándose de que se encuentra dentro de la zona objetivo. Es importante estar atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio. Asegúrese de mantener una respiración regular. Si se siente excepcionalmente exhausto o mareado, es probable que el ejercicio sea excesivo y que su frecuencia cardíaca esté por encima de la zona objetivo, así que reduzca un poco la intensidad.

Enfriamiento y estiramiento

El enfriamiento se realiza reduciendo gradualmente la intensidad del ejercicio para que la frecuencia cardíaca vuelva a un valor por debajo de la zona objetivo. A continuación, realice ejercicios de estiramiento de los músculos principales para evitar lesiones y rigidez. Por ejemplo, estire los músculos de las piernas después de haber corrido. Además tenga en cuenta las siguientes normas durante el estiramiento:

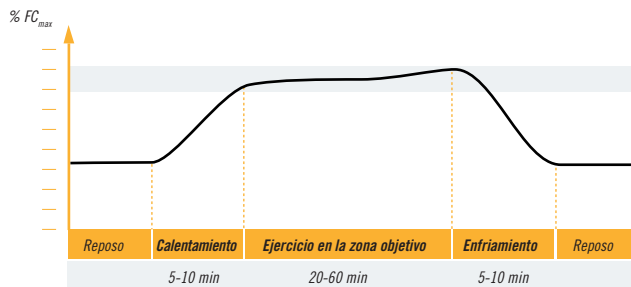
- No haga rebotes
- Estire lentamente y a un ritmo constante
- Mantenga el estiramiento mientras cuenta despacio hasta diez
- El estiramiento no debe ocasionar dolor

Es importante estar atento a las reacciones de su cuerpo durante el ejercicio.

Recuperación

El ejercicio es un factor de estrés positivo para el organismo obligándole a trabajar fuera de su zona de confort. Durante el reposo, el cuerpo realiza ajustes para afrontar mejor el reto que supone la siguiente sesión de ejercicios. Estos ajustes son los que hacen a su cuerpo más fuerte. En otras palabras, la condición física no mejora durante el ejercicio sino durante el reposo. Por eso, para ponerse en forma es de vital importancia darle al cuerpo tiempo suficiente para recuperarse entre una sesión de entrenamiento y la siguiente. El hecho de ignorar la necesidad de reposo y recuperación es una práctica bastante habitual que puede dar lugar a lesiones, sobreentrenamiento o fatiga. Reposar adecuadamente no es lo mismo que saltarse sesiones de entrenamiento o no entrenar. El reposo consiste en proporcionarle al cuerpo el tiempo suficiente que necesita para aumentar la fuerza y la condición física.

Ejemplo de la estructura de una sesión de ejercicios



9. FAMILIARIZÁNDOSE CON EL PROGRAMA



Ana

Ana tiene 40 años, es profesora de matemáticas y madre de dos hijos y ha decidido que es hora de volver a ponerse en forma después de varios años de inactividad. No le importaría perder algunos kilos ya que tiene un ligero sobrepeso. El monitor de ritmo cardíaco que le regaló su marido por su cumpleaños le indica que su nivel de actividad física es bajo. Ana sabe que para conseguir buenos resultados con el ejercicio es fundamental ser constante y comenzar despacio. Después de definir sus objetivos selecciona un programa de mantenimiento. El *programa de ejercicios Polar Keeps U Fit* le sugiere una sesión de 30 minutos, tres veces a la semana a un nivel de intensidad moderada del 70%-80% de FC_{max} . Ella opta por el ciclismo ya que le gusta este deporte y porque la guía de ejercicios Polar lo describe como el tipo de ejercicio de resistencia ideal para alcanzar sus metas.

Francisco

Francisco es jefe de proyectos de 30 años de edad y dispone de muy poco tiempo. Para mantenerse en forma utiliza la cinta rodante siempre que puede, que no suele ser más de 4 veces por semana. Las sesiones sobre la cinta rodante son importantes para Francisco pues le ayudan a desconectar después del trabajo. No obstante, ha comenzado a sentir cansancio después de cada sesión sin saber exactamente por qué. Francisco tiene un monitor de ritmo cardíaco Polar y ha leído sobre la función OwnZone de Polar, por lo que se decidió a probarlo. Siguiendo las instrucciones y comenzando con un calentamiento apropiado, su valor OwnZone para cada día recomendaba una frecuencia cardíaca objetivo muy inferior a la esperada. Efectivamente, el valor OwnZone de Francisco es un claro indicio de que necesitaba reducir el ritmo.

María

María tiene 32 años y ha estado realizando ejercicios aeróbicos durante los últimos 3 años. Ha realizado una prueba de condición física de Polar en un monitor de ritmo cardíaco Polar de un amigo y le sorprendió mucho ver que su nivel de condición física estaba por debajo de la media. Así se dio cuenta de que debía estar cometiendo algún error por lo que se compró su propio monitor de ritmo cardíaco Polar. Una vez leída la guía de ejercicios de Polar, María se da cuenta que necesita diversificar su entrenamiento y aumentar la cantidad de ejercicio a tres horas por semana. En lugar de realizar la misma clase de aeróbic dos veces a la semana, sigue el *programa de ejercicios Polar Keeps U Fit* y varía la duración e intensidad de las sesiones, y añade una sesión de resistencia y yoga.





Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

TEL +358 8 520 2100
FAX +358 8 520 2300

www.polar.fi
www.PolarFitnessTrainer.com

POLAR®