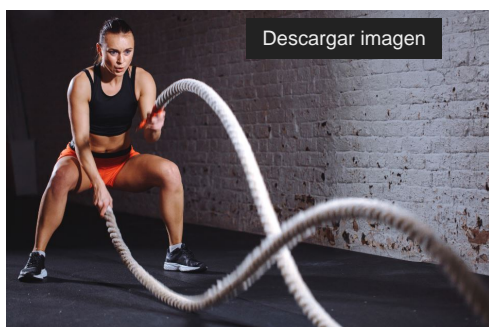


Rutina de entrenamiento para el verano



Una rutina completa de entrenamiento debe incluir ejercicio aeróbico, trabajo de fuerza, ejercicios del core, entrenamiento de equilibrio y de flexibilidad

Tanto si quiere iniciarse en la práctica deportiva como si es un habitual del ejercicio y pretende optimizar sus resultados, debe saber que un programa de entrenamiento físico integral, es esencial para conseguir sus objetivos y prevenir lesiones. Incluya estos cinco elementos para una rutina equilibrada:

1. Capacidad aeróbica

La actividad aeróbica o cardiovascular, es la piedra angular de un programa de entrenamiento físico. Produce una mejora de la capacidad respiratoria, incrementa la cantidad de oxígeno en la sangre y el flujo sanguíneo a nivel muscular.

La actividad aeróbica incluye cualquier actividad física que use grandes grupos musculares y aumente el ritmo cardíaco: caminar, trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar, aquagym, hacer senderismo, cuidar el jardín, etc.

La recomendación de la OMS para adultos sanos es realizar al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada o 75 minutos de actividad aeróbica vigorosa por semana, o una combinación de ambas. Puede dividir la actividad en períodos más cortos de ejercicio y “cualquier actividad es mejor que ninguna”.

Otra opción es el entrenamiento a intervalos de alta intensidad, que implica alternar rutinas cortas de actividad intensa (30 segundos) con períodos de recuperación posteriores (tres a cuatro minutos) de actividad más ligera. Por ejemplo, podría alternar períodos de marcha rápida con períodos de marcha tranquila.

[http://deporte.malaga.eu/export/sites/deporte/.galleries/DOCUMENTOS-Espacios-Deportivos/Recomendaciones-\[/export/sites/deporte/.galleries/DOCUMENTOS-Espacios-Deportivos/Recomendaciones-de-salud-para-la-practic](http://deporte.malaga.eu/export/sites/deporte/.galleries/DOCUMENTOS-Espacios-Deportivos/Recomendaciones-[/export/sites/deporte/.galleries/DOCUMENTOS-Espacios-Deportivos/Recomendaciones-de-salud-para-la-practic)

2. Entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza aumenta la fuerza ósea, la masa muscular, y puede ayudar a controlar el peso. Incluya el entrenamiento de fuerza de los principales grupos musculares en su rutina al menos dos veces por semana.

Puede fabricar pesas caseras con botellas de plástico llenas de agua o arena o utilizar bandas de resistencia. Combine la actividad con flexiones, abdominales y sentadillas.

<https://www.facebook.com/634185759949239/videos/551037055531347> [
<https://www.facebook.com/634185759949239/videos/551037055531347>]

3. Ejercicios del core

Los músculos del core o centrales incluyen la faja abdominal y el suelo pélvico y ayudan a fortalecer la zona lumbopélvica y mantener la postura.

Son músculos involucrados: diafragma, abdominales, suelo pélvico, glúteos y paravertebrales. Entre los ejercicios del core destacan: cuadrupedias, tablas, puentes, abdominales...

<https://www.facebook.com/634185759949239/videos/2582262882100541> [
<https://www.facebook.com/634185759949239/videos/2582262882100541>]

4. Ejercicios de equilibrio

Una buena rutina de ejercicio debe incluir ejercicios de equilibrio a cualquier edad y contribuye a estabilizar los músculos centrales. Es muy importante en personas mayores para prevenir caídas y fracturas y mantener la autonomía.

Actividades como mantenerse sobre una pierna o la práctica de tai chi pueden ser de gran utilidad para mantener el equilibrio.

<https://www.facebook.com/malaga.arededeporte/videos/vb.634185759949239/2752611361636391/?type=2&the>
[
<https://www.facebook.com/malaga.arededeporte/videos/vb.634185759949239/2752611361636391/?type=2&the>
]

5. Ejercicios de flexibilidad

La flexibilidad viene determinada por la elasticidad del músculo y el grado de movimiento máximo de cada articulación. Los ejercicios de estiramiento pueden ayudar a aumentar la flexibilidad, mejorar la postura y aliviar la tensión y el estrés.

Se pueden hacer antes del ejercicio principal tras unos minutos de calentamiento, o bien, al finalizarlo. Es aconsejable estirar 2 o 3 veces en semana. El yoga es una actividad muy recomendable para mantener la flexibilidad.

<https://www.facebook.com/malaga.arededeporte/videos/vb.634185759949239/235881754282231/?type=2&the>
[
<https://www.facebook.com/malaga.arededeporte/videos/vb.634185759949239/235881754282231/?type=2&the>
]

Y recuerde, ya sea creando su propio programa de entrenamiento o a través de un entrenador personal, su plan general de ejercicios debe incluir estos elementos. No es necesario realizarlos todos en cada sesión pero incluirlos en su rutina habitual le ayudará a mejorar su estado físico.

<http://deporte.malaga.eu/medicina-deportiva/covid-19-y-deporte/> [[/sites/deporte/medicina-deportiva/covid-19-y-deporte/](#)]

https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness-training/art-20044792?utm_source=newsletter
[https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/fitness/in-depth/fitness-training/art-20044792?utm_source=newsletter]

<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.02.004> [<https://doi.org/10.1016/j.ramd.2014.02.004>]