

¡QUIERO Y NO PUEDO! (Actividad física compatible). Ignacio García Abós.

En la mayoría de las actividades humanas, el desconocimiento de las habilidades básicas que las caracterizan, propicia el que nos sintamos justificados para rechazar su aprendizaje bajo la coetilla del “soy torpe para eso” o “se me da fatal lo otro”. Dos tópicos ilustrativos, serían el miedo al bricolaje casero de unas y el miedo a cocinar de otros. Aceptando a priori que los tópicos son lo que son, subyace la certeza de que si yo sé cocina básica, y no he estudiado para ello una carrera, tú también puedes, pero debes querer...

En la Actividad física y deportiva, pasa algo parecido, con la diferencia de que casi todo el mundo quiere. Por una u otra razón (diversión, estética, salud, auto concepto, relación social...) **la mayoría pensamos que deberíamos llevar una vida más activa, pero, o no encontramos tiempo o no sabemos por dónde empezar.**

La mayoría pensamos que deberíamos llevar una vida más activa, pero, o no encontramos tiempo o no sabemos por dónde empezar

Respecto a lo primero, existen opciones alternativas a la visita tres veces por semana al gimnasio (si el gimnasio es bueno es una opción excelente), como serían el incorporar ejercicio a tus actividades diarias (andar o ir en bici, subir escaleras...) y otra opción, idónea si se compatibiliza con la anterior sería la práctica de actividad física en casa.

Dicho ésto, pasamos a la segunda cuestión; cómo lo hacemos.

Lo primero es comprender los dos grandes ámbitos en los que se deben ubicar nuestras actividades.

El primero es el ámbito “aeróbico” ó “cardio” que engloba las actividades de media o larga duración y baja intensidad. **La forma de saber que estamos trabajando bien es controlar nuestras pulsaciones y que éstas no superen, para los principiantes, las 160 por minuto.** También sirve como referencia el poder hablar mientras lo hacemos ya que cuando dejamos de poder hablar estamos trabajando a una intensidad demasiado elevada.

La forma más fácil, de iniciarse en ello, es la bicicleta o alternar correr-andar; con una frecuencia mínima de 3 por semana y una duración de una hora para la bici y media para la carrera. **Nadar despacio** (si nadamos técnicamente bien) también sirve y es el más completo.

El segundo ámbito de los que he mencionado, es lo que solemos oír denominar como “tonificación”, “musculación”, “mantenimiento” y que no es más que el trabajo de fuerza, que es complementario al trabajo cardiovascular y esencial para la salud a corto, medio y largo plazo.

En este ámbito será esencial la **atención a la musculatura abdominal y lumbar**, ya que será la responsable de una adecuada postura, tanto parados como en movimiento.

La utilización de gomas, balones gigantes y el peso del propio cuerpo serán idóneos para el desarrollo de esta cualidad. Para saber los ejercicios y posiciones adecuados, yo os recomiendo, por ejemplo, el que busquéis en internet la página de Sport-Life cuyo formato, claridad y asesoramiento, me parecen correctos.

Os recomiendo **olvidaros de lo milagroso** ya que en la actividad física (como en la alimentación) no funciona. No uséis plataformas vibratorias ni prendas para sudar ni electro estimuladores de triple efecto ni pastillas, ni complicados aparatos de abdominales, lumbares o piernas.

En casa, podemos tener como **material básico** una colchoneta, unas gomas de varias resistencias, mancuernas (pesas de una mano) con peso variable, y si tenemos espacio, una pelota gigante (hay tallas), una espaldera pequeña, una bici estática, o una cinta de correr, o una elíptica que es el aparato más completo para el trabajo cardiovascular.

Una recomendación: mejor no tenerlos que tenerlos muy baratos, ya que los recorridos cortos y la ausencia de suavidad en el desarrollo pueden causar problemas articulares y musculares.

El aparato que simula escalones con dos plataformas que bajan alternativamente, no es recomendable, ya que trabaja una zona muscular muy pequeña que de por sí ya solemos tener suficientemente tonificada.

Elegir unas actividades que nos diviertan o satisfagan es la clave para repetir.

Respecto a la distribución, lo más recomendable es unir en una sesión ambos ámbitos dejando el trabajo cardiovascular para el final y trabajando la fuerza antes. De esta forma, una sesión tipo, comenzaría con diez minutos de calentamiento, un circuito de 6-8 ejercicios de tonificación y un mínimo de 20 minutos de trabajo de resistencia. Entiéndase que no es la única manera y que puede hacerse en sesiones separadas y con otras distribuciones en función del tiempo y las preferencias personales.

Los paseos, los deportes en la naturaleza, jugar con los hijos, bailar; son evidentemente otras formas maravillosas de incorporar actividad física a los fines de semana.

Elegir unas actividades que nos diviertan o satisfagan es la clave para repetir. Os aseguro que conseguir perseverar da sus frutos desde el primer día y que los efectos de la práctica físico deportiva habitual son espectaculares a todos los niveles, pero ¡eso ya lo sabéis!

Ignacio García Abós.

Licenciado en Educación Física y profesor del IES Domingo Miral de Jaca.