



En forma sobre el asfalto

EL EJERCICIO FÍSICO REGULAR ES, JUNTO CON UNA ALIMENTACIÓN SANA, EL MEJOR ALIADO PARA NUESTRA SALUD

Con la llegada del buen tiempo, los parques y calles de nuestras ciudades acogen a los cada vez más numerosos practicantes de los deportes urbanos. Ciclistas, caminantes, adictos al *footing*, *rollers* o *skaters* encuentran en el asfalto el terreno ideal para entrenar al aire libre mientras toman el aire y, en su caso, el sol y queman calorías. De paso, se mantienen en forma de una manera económica y ecológica.

PATINAJE

➕ **BENEFICIOS.** Diversos estudios han demostrado que el patinaje 'en línea' es tan beneficioso para la salud como correr o montar en bicicleta. Las pruebas realizadas mostraron que en un intervalo de 30 minutos patinando a una velocidad estable y moderada, el cuerpo quema un promedio de 285 calorías y genera en el corazón un ritmo de 148 latidos por minuto. El patinaje desarrolla, además, los músculos de las caderas, los muslos y las piernas con mayor facilidad, así como también los de los brazos y hombros, ya que éstos se suelen mover cuando se patina a mayor velocidad.

● **RIESGOS.** Más del 80% de los accidentes fatales sufridos por personas que practicaban el patinaje en línea han sido motivados por colisiones con coches o camiones. El resto se debe a golpes en la cabeza que han resultado graves por no utilizar el casco protector y, en menor medida, a otras situaciones.

● **EQUIPO BÁSICO.** Patines, casco, coderas, muñequeras y rodilleras.

El **casco**, para ser efectivo, debe ajustarse a la cabeza. Las **coderas** protegen los codos de las heridas que pueden producirse durante una caída hacia los lados. Los **protectores de muñeca** deben estar hechos de, al menos, una pieza de plástico fuerte que sirva para evitar una fractura o dislocación. Las **rodilleras**, por último, son el primer punto de impacto tras la caída, por lo que deben ajustarse a la rodilla de manera que no se suelten al aterrizar en el suelo.

CONSEJOS

- No patine a gran velocidad por una zona que no conozca bien.
- Evite patinar por la carretera. Si lo hace, siga la dirección del tráfico.

EMPEZAR Y NO FRACASAR EN EL INTENTO

- ➔ Antes de iniciar la práctica de un deporte realícese un examen médico-deportivo, sobre todo si ya está en edad adulta (alrededor de los 40 años) y presenta factores de riesgo coronario como el consumo de tabaco, estilo de vida sedentaria, obesidad y/o niveles de colesterol elevados o hipertensión arterial.
- ➔ Es preferible la práctica regular y moderada de estos deportes que la ocasional e intensa, tanto para mejorar el estado general como para evitar riesgos de lesiones cardiovasculares.
- ➔ La mejor hora para practicar deporte en la ciudad es la primera de la mañana. La atmósfera está más limpia y el ejercicio activará su metabolismo para el resto del día.
- ➔ Sea regular en la práctica de la actividad elegida. La frecuencia ideal es 3 ó 4 días a la semana, entre 30 y 60 minutos diarios.
- ➔ Intente que uno o varios amigos de un nivel similar al suyo se unan a usted, es una de las mejores maneras de no dejar de hacer ejercicio.
- ➔ Mantenga una buena hidratación para compensar las pérdidas producidas por la transpiración. La ingestión de líquidos debe ser antes, durante, y después del ejercicio.
- ➔ Controle su respiración: tome aire por la nariz y expúlselo por la boca.
- ➔ La alimentación debe adaptarse a la actividad física. Tome los nutrientes que su organismo requiere para hacer este esfuerzo.



- Manténgase a distancia suficiente de coches y bicicletas.
- Siempre que sea posible, procure patinar con compañía. Los conductores se fijan mucho más en los grupos.
- El patinador ha de ser visible para todos los que circulen. Utilice adhesivos reflectantes en los patines y en el equipamiento de protección.
- Los peatones no son estorbos en el camino ni obstáculos a evitar. Controle la velocidad y muévase con paciencia.
- Extreme las precauciones ante las personas con dificultades para moverse: ancianos, enfermos con muletas o en silla de ruedas.
- Preste atención a los niños, que suelen acercarse por curiosidad a los patinadores. Cuidado con los perros.
- Intente sortear elementos o superficies peligrosas como la arena, las piedras, los palos, las hojas, el aceite derramado o el suelo mojado.
- Practique la frenada. No olvide que a una velocidad de 15 km/hora, un principiante necesita un mínimo de 5 metros para parar.

CAMINAR

⊕ **BENEFICIOS.** Mejora la flexibilidad en las piernas, aumenta la fuerza y la resistencia a la fatiga y mejora el flujo sanguíneo en ellas. Además, previene el inicio de la diabetes en las personas adultas, reduce el dolor de las articulaciones con artrosis y también el dolor muscular y de espalda. Asimismo, refuerza los huesos evitando la osteoporosis, es decir, la debilitación del hueso. Caminar también es útil para liberar tensión y reducir el estrés, e incluso ayuda a dormir mejor y a combatir el estreñimiento.

● **RIESGOS.** No hay. Teóricamente, caminar rápido puede estar contraindicado en caso de problemas de corazón, asma y obesidad, pero basta con adecuar la marcha a las posibilidades y estado físico de cada persona.

● **EQUIPO BÁSICO.** Ropa cómoda y ligera, y un par de zapatillas sólidas, ligeras, cómodas y transpirables. No serán estrechas ni anchas y, a ser posible, conviene que sean específicas

para ese menester. Para las mujeres, un sujetador deportivo

CONSEJOS

- Para evitar la monotonía, alterne momentos de marcha lenta con otros más rápidos.
- El ritmo habitual de un caminante sano de mediana edad es de unos cinco kilómetros por hora.
- Dedique los primeros cinco minutos a precalentar y estirar.
- En la medida de lo posible, camine por terrenos llanos para poder mantener un ritmo constante. Alterne suelos duros y blandos.
- Comience con pasos cortos y rápidos. No fuerce el paso y evite agarrar los muslos.
- Camine apoyando primero los talones, con los dedos ligeramente elevados. El orden correcto de pisada es: talón-arco-dedos.
- Mantenga la columna erguida. Evite sobrecargar las vértebras. Para ello, no camine ni sacando pecho ni arqueando la espalda.

CICLISMO

⊕ **BENEFICIOS.** Es una actividad que se puede practicar a todas las edades y no exige nunca un gran esfuerzo al corazón. Contribuye a desarrollar las articulaciones y los músculos de las piernas, las caderas y los glúteos, y a perder grasa en los muslos y las pantorrillas. También puede mejorar el funcionamiento de los pulmones y del corazón y reducir así el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Además, la bicicleta ayuda a incrementar el gasto calórico y a combatir los problemas de sobrepeso.

⊖ **RIESGOS.** Diversos estudios han demostrado que el ciclismo puede provocar sobrecargas o desequilibrios en los ligamentos y la musculatura de la espalda. A esto hay que añadir las caídas y los accidentes por colisión, sobre todo con automóviles.

● **EQUIPO BÁSICO.** Bicicleta de paseo, de ciudad o híbrida. Ropa cómoda y transpirable. Calzado con suela de goma, gafas de sol y, lo más importante, el casco.

CONSEJOS

- Permanezca siempre alerta ante al tráfico y respete las normas. Siga el sentido de la circulación y señalice con las manos cuando vaya a girar o detenerse. Avise a caminantes y a otros ciclistas cuando los vaya a adelantar.
- Preste atención a los obstáculos e irregularidades del terreno.
- Realice una serie de estiramientos previos, sobre todo con los músculos de las piernas, los glúteos, la zona lumbar y el cuello.
- Intente aumentar el esfuerzo de forma progresiva.
- Cambie con frecuencia la posición de las manos, utilice guantes bien acolchados y agarre el manillar con firmeza pero sin excesiva fuerza.
- Evite bloquear o fijar en exceso los codos.
- No deje caer todo el peso de la parte superior del cuerpo sobre los brazos.
- Realice ejercicios compensatorios, destinados a potenciar la musculatura abdominal y estirar el psoas-iliaco.

- Recuerde que el sol y el viento pueden causar estragos en su piel. No olvide usar una crema protectora.

FOOTING

⊕ **BENEFICIOS.** Desarrolla la respiración y tonifica los músculos abdominales, los glúteos y, sobre todo, los de las extremidades inferiores (muslos, pantorrillas). Además, puede contribuir a mejorar la circulación sanguínea. Está indicado casi para cualquier edad, aunque, eso sí, teniendo en cuenta el estado de salud de cada persona. Y tiene la ventaja de que no se requiere una gran fuerza muscular para practicarlo; cada persona puede regular a su antojo el ritmo de la carrera, en función de sus posibilidades.

⊖ **RIESGOS.** Correr equivale a una sucesión de saltos que expone a los discos intervertebrales a una carga y descarga rítmica, con un grado de vibración que irá en función del terreno y el calzado que se usa.



● **EQUIPO BÁSICO.** La prenda estrella en el equipamiento para correr es el calzado, que debe ser específico de *footing*. Ha de ser ligero –cuanto menos pese, mejor–, con un talón estable pero no rígido y un borde alto y rígido para evitar rozaduras. La suela debe tener un grosor de 2 centímetros en la parte del talón y ser ligeramente descendente hacia adelante. Es importante que la suela tenga buena capacidad de amortiguación.

CONSEJOS

- Realice un calentamiento previo, de unos 15 minutos, antes de ponerse a correr. Preparará el cuerpo para el ejercicio y evitará lesiones.
- No se olvide de los estiramientos, especialmente de las extremidades inferiores, continuando con varias carreras suaves y cortas, o sesiones cortas de marcar el paso, simulando correr pero sin avanzar y elevando mucho las rodillas.
- No se dé una paliza el primer día. La progresión es una de las normas básicas y, al principio, es mejor alternar unos minutos de carrera con otros de marcha, para así conseguir un buen estado físico.
- No se fije un trayecto antes de empezar, sino un tiempo a correr con independencia de la distancia que recorra.
- Progrese poco a poco. Empiece por secuencias cortas, aumentando cada día cinco minutos.
- Si es posible, corra sobre superficies blandas, como hierba o tierra. Es la mejor manera de evitar lesiones cuando las articulaciones y músculos aún no están acostumbrados.
- Las primeras jornadas elija un circuito llano.
- No corra mirándose las zapatillas. Balancee los brazos más hacia delante que hacia los lados, con los codos hacia dentro. ◀

CÓMO CALCULAR LA INTENSIDAD DEL DEPORTE

Tanto para no incurrir en esfuerzos desaconsejables como para alcanzar la zona aeróbica idónea (el margen de pulsaciones en la que debe trabajar un individuo respecto a su edad, peso y estado de forma) es necesario llevar un control de la frecuencia cardiaca (FC). El primer paso es determinar la frecuencia cardiaca máxima, que se puede calcular con la fórmula '220 menos la edad' de cada persona. De la cifra resultante se puede deducir la frecuencia cardiaca útil, que es la que permite a una persona aumentar su rendimiento cardiovascular, y está situada entre el 65% y el 90% de la frecuencia máxima. Si lo que se pretende es quemar grasa, se debe mantener la frecuencia cardiaca entre el 65% y el 75% de la FC máxima. Los deportistas principiantes pueden usar como referencia el 50% y el 60%. A medida que se vaya progresando, se puede ir aumentando la intensidad.

Ejemplos:

HOMBRE DE 45 AÑOS

Frecuencia máxima:
220 – 45 = 175 pulsaciones

Frecuencia útil:
Entre 114 y 158 pulsaciones
(65%-90% de la frecuencia máxima).

Frecuencia para quemar grasa:
Entre 114 y 132 pulsaciones
(65%-75% de la frecuencia máxima).

Frecuencia para principiantes:
Entre 88 y 105 pulsaciones
(50%-60% de la frecuencia máxima).

MUJER DE 30 AÑOS

Frecuencia máxima:
220 – 30 = 190 pulsaciones

Frecuencia útil:
Entre 123 y 171 pulsaciones
(65%-90% de la frecuencia máxima).

Frecuencia para quemar grasa:
Entre 123 y 142 pulsaciones
(65%-75% de la frecuencia máxima).

Frecuencia para principiantes:
Entre 95 y 114 pulsaciones
(50%-60% de la frecuencia máxima).

