

TRABAJO PRÁCTICO DE EDUCACIÓN FÍSICA

Lee el documento que se presenta a continuación y responde las preguntas que aparecen al final del texto.

La pirámide de ejercicios

El concepto de la pirámide alimentaria es útil porque permite de una manera sencilla ilustrar el peso aproximado que diferentes grupos de alimentos deberían tener en tu dieta (aunque es una lástima que la pirámide tradicional sea mala para tu salud).

Si tuviera que hacer una pirámide de ejercicios, es decir, que refleje la importancia y frecuencia de las diferentes actividades física para estar fit, podría ser algo así.



FUENTE: FITNESS REVOLUCIONARIO, PIRAMIDE DE EJERCICIOS, 2011.

1. La **base de la pirámide**, es decir, la actividad principal que deberías realizar es simplemente **moverte**; nuestro cuerpo está diseñado para moverse, así evolucionó durante cientos de miles de años, ya que nuestros antepasados pasaban gran parte del día en movimiento, y ésta sigue siendo la receta para tener buena salud. Intenta estructurar tu vida para aumentar el ejercicio moderado (50-



60% de tu ritmo cardíaco máximo), por ejemplo aparcando un poco más lejos para caminar, subiendo/bajando las escaleras en vez de usar el ascensor, paseando el perro más tiempo (él también lo agradecerá) etc...

2. Como **siguiente elemento clave para incorporar en tu vida** están los **ejercicios corporales** (te recomiendo estos para empezar), basados en movimientos compuestos (trabajan múltiples grupos musculares a la vez), 3-4 veces a la semana. Es una forma muy buena de desarrollar músculo (uno de los secretos para perder peso) y mejorar la coordinación, minimizando el riesgo de lesiones y sin necesidad de ningún equipamiento especial. Dentro de esta categoría incluyo ejercicios de movilidad que mejoren tu postura y rango de movimiento de tus articulaciones principales.
3. Con una **frecuencia similar que los ejercicios corporales** (idealmente de manera conjunta o posterior a dichos ejercicios) te recomiendo que incorpores ejercicios de **flexibilidad / equilibrio**, como por ejemplo yoga (y no, el yoga no es sólo para mujeres), ya que ayuda en la recuperación de tus músculos y articulaciones, mejora tu columna vertebral y la movilidad general de tu cuerpo).
4. Con **menor frecuencia**, pero también muy recomendable, está el uso de **pesas** (nunca máquinas de gimnasio), ya que permiten 'estresar' tus músculos con más facilidad y tienen la ventaja de que es más fácil medir el progreso (y no, las pesas no son sólo para hombres). Cualquier tipo de pesa te sirve , pero mis favoritas son las kettlebells. Puedes hacer días específicos de pesas o mezclar ejercicios corporales con pesas, sin que la duración total exceda 45 minutos.
5. Y como actividad a realizar de manera más esporádica (por ejemplo una vez a la semana) te recomiendo **esprintar**; no hablo de footing, trotar, o jogging, sino esprintar. Es decir, correr lo más rápido que puedas durante breves espacios de



tiempo (10-20 seg), 5 ó 6 repeticiones. Las ventajas que tiene esprintar respecto al ejercicio típico de correr durante horas son muchas, pero por nombrar algunos ejemplos:

- Está más alineado con la forma en la que evolucionamos. Correr al máximo de nuestras capacidades nos permitía lograr una caza o poder escapar de ser cazados. Trotar a medio gas no permitía ninguna de las dos, por tanto su uso práctico era más bien limitado.
- Es un ejercicio anaeróbico, que desarrolla músculo y genera producción de hormonas de crecimiento, en vez de generar cortisol como en el caso de largos ejercicios aeróbicos (que además aumentan el hambre).
- Al ser un ejercicio de alta intensidad favorece la quema de grasas, tanto durante el ejercicio como de manera posterior (gracias al efecto EPOC típico de los entrenamientos por intervalos de alta intensidad).
- Y por último es mucho más eficiente, 6 sprints con 1 minuto de descanso entre cada uno te llevará unos 8 minutos.
- Pero termino con una advertencia: si no estás en buena forma empieza poco a poco, ya que podrías lesionarte. En este caso te recomiendo que esprintes por una colina (hacia arriba), ya que te obliga a hacer un esfuerzo máximo pero con menos riesgo de lesiones al alcanzar poca velocidad.

Muchos pensarán: **y dónde está correr/trotar/jogging en la pirámide? Y la respuesta es... en ninguna parte.** Es decir, la actividad que la mayoría de la gente considera la base de lo que es estar en forma, es en realidad una forma poco eficiente de mejorar tu nivel de fitness, pero puedes hacerlo si te gusta.

Antes que correr te recomiendo incorporar actividades recreativas como jugar al fútbol, baloncesto u otro deporte que te guste (no hay nada mejor que ponerse en forma mientras te diviertes). Y si lo que te gusta es correr, adelante, pero entiéndelo así, como una actividad recreativa, más que como una necesidad para mejorar tu estado físico.



Responde las siguientes preguntas

- I.- La pirámide que se presentó en el texto, ¿está relacionada con lo que tu practicas habitualmente? ¿Por qué?
- II.- ¿Por qué crees que el autor del texto no recomienda utilizar las maquinas del gimnasio convencional?
- III.- Nombra por lo menos 10 ejercicios corporales que puedes realizar en casa.
- IV.- Selecciona 5 ejercicios de los que acabas de mencionar y realiza 20 repeticiones de cada uno sin descanso, cuando termines de hacerlos todos descansa 1 minuto. Vuelve a repetir la rutina 2 o 3 veces.