

Clínica de Adelgazamiento

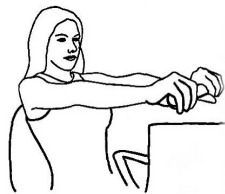
Centro Comercial San Ignacio. Torre Copérnico. Piso 4. Oficina 7. La Castellana

Ejercicio con una mancuerna liviana en su cuarto u oficina.

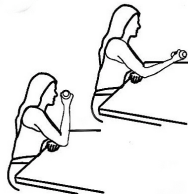
Issue N° 17 —Autumn 2005

Ejercicio 1

Mantenga una posición relajada. Inhale el aire al levantar el peso y exhale suave al bajarlo. La respiración debe ser regular durante los ejercicios.



Ejercicio 2



Ejercicio 3



Ejercicio 4



Ejercicio 5



Dieta y Ejercicio

Antes de comenzar a hacer ejercicios es importante saber que existen dos fuentes de combustible para el ejercicio: Glucosa y Grasa. La glucosa, proveniente de los carbohidratos de la alimentación, es un regulador inverso del metabolismo de sus grasas, es decir, mientras mas glucosa tenga usted circulando en la sangre menor será el metabolismo de sus grasas.

Al consumir carbohidratos se elevan los niveles de glucosa en la sangre y esta glucosa estimula al Páncreas para que libere Insulina. La insulina saca la glucosa de la sangre y la introduce en las células pero del mismo modo almacena grasa en el tejido adiposo. Durante este proceso, la Insulina, bloquea directamente la salida de grasa de los adipocitos y la combustión de grasa dentro del músculo. Como resultado tenemos que todo aumento de la Insulina es antagónica con la combustión de grasa durante el ejercicio.

En las dos horas previas al ejercicio usted debe evitar comer carbohidratos como las barras energéticas, cereales, etc. pues se necesitan apenas 20 grs. de carbohidratos (una rodaja de pan, una galleta de soda, un cambur) para elevar los niveles de insulina y disminuir la utilización de grasa como combustible pero una vez comenzado el ejercicio puede ingerir algún carbohidrato pues este ya no generará una respuesta significativa de insulina. Luego de 20 o 30 minutos de ejercicio ya puede usted ingerir algún carbohidrato y así evitará la

náusea y fatiga por bajos niveles de azúcar en la sangre

Hacer ejercicios aeróbicos después de levantarse aumenta el consumo de grasas. Pero si usted tiene tendencia a la hipoglicemia entonces debe comer un carbohidrato 2 a 3 horas antes del ejercicio pues la insulina tarda unos 30 minutos en llegar a su nivel mas alto y así tendrá una mayor resistencia pues su hígado convertirá esa glucosa en Glucógeno y lo almacenará en su hígado para proveerle luego de glucosa. Ese lapso de dos horas es suficiente para reducir los niveles de glucosa a su nivel normal y reestablecer el metabolismo de las grasas.

Ejercicio 1: Sostenga la mancuerna horizontalmente con los brazos estirados durante 1 minuto o hasta que lo soporte, luego descansa 30 segundos y lo repite 4 series.

Ejercicio 2: Sobre una mesa o escritorio apoye el codo del brazo con la mancuerna. Coloque la mano contraria detras del codo para hacerle resistencia. Baje y suba la mancuerna 20 veces. Repita con la otra mano hasta hacer 4 series.

Ejercicio 3: Siéntese con la espalda recta y mirando al frente. Sostenga la mancuerna por detrás del cuello, luego levántela en lo alto por detrás de la cabeza. Realice 20 repeticiones por 4 series. Aumente poco a poco el número de repeticiones.

Ejercicio 4: Coloque la mancuerna en el pliegue posterior de la rodilla y suba un poco el pie para sostenerla. Apóyese contra la pared

inclinándose hacia adelante. Suba la pierna hacia atrás y bájela sin liberar la mancuerna. 4 series de 20 repeticiones.

Ejercicio 5: Coloque la mancuerna sobre una mesa o escritorio (hacia el borde). Colóquese de espalda a la mancuerna. GIRE SOLO EL TORSO para recoger la mancuerna y luego gire hacia el otro lado hasta colocarla de nuevo sobre la mesa. Repita el movimiento 20 veces en series de 4.

Ejercicio 6: Siéntese en una silla y apoye la espalda contra el respaldar. Sostenga la mancuerna entre sus pies, apoye sus manos bajos los muslos y a continuación suba y baje la mancuerna SIN TOCAR EL PISO manteniendo la punta de los pies hacia el techo. Repita el movimiento 20 veces en series de 4 repeticiones.



PROGRAMA DE CAMINATAS

Método de los 5 minutos: Caminar, es el ejercicio perfecto para cualquier persona de cualquier edad y todo el mundo se beneficia de esta actividad. Es una actividad aeróbica excelente para la salud que ayudará no solo a sentirse en forma sino que mejorar su metabolismo, tonificar sus músculos y le dará elasticidad a su cuerpo haciéndole sentir bien consigo mismo, además, de ayudarlo a perder peso al coordinarlo con el aprendizaje alimentario que está adquiriendo. Usted puede caminar al aire libre, en el gimnasio, o también en su casa, por lo tanto puede utilizar caminadoras profesionales (gimnasios), caminadoras mecánicas o simplemente hacer caminatas al aire libre con o sin desplazamiento (hace como si caminara pero este siempre en el mismo lugar). Puede utilizar un walkman/equipo de sonido con música de ritmos variados y a su gusto para seguir la rutina. Si se decide por esta última opción, asegúrese de escoger 3 tipos de ritmos para el ejercicio, el género musical lo escoge usted, desde música clásica hasta merengue o Hip- Pop; todo depende de su gusto musical. Por ejemplo: comenzamos el calentamiento con una canción tipo "balada", activamos el cuerpo con un ritmo rápido tipo merengue y cerramos el estiramiento con música de relajación. Si le gusta la música clásica, las cuatro estaciones de Vivaldi son excelentes para este propósito. Se sorprenderá con los resultados. Este programa de caminatas tiene una duración de seis (6) semanas y su objetivo principal es que usted pueda hacer paseos de 30 minutos; si usted quiere hacerlas más largas, por favor siéntase libre de hacerlo; sin embargo, con media hora cuatro (4) veces a la semana verá los resultados. Recuerde que lo importante "no es la intensidad sino la duración del ejercicio". Si es la primera vez que comienza a hacer ejercicios inicie este programa con caminatas de 10 minutos la 1ra. Semana y luego aumente 10 minutos la siguiente semana de manera que cada una de las cuatro caminatas correspondientes a esta semana sea de 20 minutos cada una. Para la 3ra. Semana se hallará en la capacidad de comenzar este programa. Comience siempre "calentando" y estirando los músculos durante los 5 minutos iniciales de la actividad.

Caminata de resistencia: Caliente los músculos durante los 5 primeros minutos de la caminata caminando a un paso lento y confortable. Si lo hace en una caminadora utilice como guía de velocidad de 4,2 4,5 Km./hora, si lo hace al aire libre utilice como guía una canción tipo balada. Esta primera parte de la actividad física le ayudará a calentar los músculos, aflojar las articulaciones y prepararle para el ejercicio. En la segunda fase de esta caminata (20 minutos) acelere el paso moviendo los brazos y utilizando los músculos y glúteos para darle más vigor a sus movimientos. Imagínese que está caminando rápido pues tiene que llegar a un sitio. Si utiliza caminadora su velocidad será de entre 5,5 y 6 Km. / hora, si utiliza música es el momento de poner una canción de ritmo rápido (Merengue, Rock, Techno, etc). La última fase de esta caminata dura 5 minutos, donde se camina lentamente y se busca llevar al ritmo cardíaco a su ritmo normal. Es la etapa de "enfriamiento" para luego estirar los brazos y las pantorrillas. Si utiliza la caminadora, la velocidad guía es de 3 Km. / hora. Si usa música llegó la hora de la música de relajación.

Caminata para zonas específicas: Caliente durante 5 minutos lentamente a un paso cómodo. Los próximos 20 minutos se trabajarán alternados: 5 minutos de caminata acelerada con 5 minutos de ejercicios específicos para áreas de su cuerpo: mancuernas livianas para bíceps y tríceps, puñetazos tipo boxeo, dibujar círculos con los brazos y piernas alternadamente hasta llegar a 1 minuto 20 segundos. Siga con 5 minutos de caminata alternados con 5 minutos de ejercicios. Los últimos 5 minutos baje la velocidad de su paso. Respire y relájese. Nunca mantenga retenida la respiración. Tome aire por la nariz y expúlselo suavemente por la boca. Finalice haciendo estiramientos.

Caminata para quemar grasa: Caliente el cuerpo durante los primeros 5 minutos, caminando a un paso lento y cómodo para usted. Los próximos 20 minutos se hacen de la manera siguiente: alterne 5 minutos de paso muy rápido con 5 minutos de un paso menos rápido (pero no lento). La analogía puede ser la siguiente: 5 minutos de trote con 5 minutos de caminata "rápida". Nos últimos minutos son para bajar el ritmo cardíaco, volver a la respiración normal y enfriar. Mientras los músculos están calientes y maleables, aproveche para estirarse. No haga estiramientos con los músculos en frío.

Caminata de combinación: Caliente igual a las caminatas anteriores durante 5 minutos: lento y cómodamente a su paso. Acelere el paso y manténgalo durante los 20 minutos siguientes. Piensen que le van a cerrar el banco y tiene que hacer un pago importante. Ayúdese con el movimiento de los brazos. Disminuya el paso durante los 10 minutos siguientes y sin dejar de caminar, comience a hacer ejercicios específicos para los brazos, cintura, piernas, Por ejemplo: bíceps, tríceps, remos, círculos grandes y pequeños con los brazos, subir y bajar los brazos, dar patadas alternadas hacia delante y atrás, marchar en el sitio. Los 5 minutos siguientes: acelere el paso nuevamente y mantenga la velocidad. Finalice los últimos 5 minutos bajando la velocidad para recuperar el ritmo cardíaco normal de su respiración. Relájese y estírese ahora que sus músculos y articulaciones están a tono.

OJO: No deseché ideas para sus caminatas: los centros comerciales, su urbanización, parques, su cuadra, su casa, su cuarto (caminatas estacionarias). El cielo es el límite, no se arrepentirá y además se sorprenderá con los resultados.