

El ejercicio: Cómo aumentar la intensidad

Se ha estado ejercitando durante por lo menos 30 minutos casi todos los días de la semana. Ya es hora de pasar a la siguiente etapa: aumentar la intensidad. Esto significa practicarlas de una o más de las siguientes maneras:

- **Más tiempo.** Haga ejercicio durante 30 minutos o más sin interrupciones.
- **Mayor velocidad.** Dé un paseo, corra o patine lo suficientemente rápido como para aumentar moderadamente la frecuencia cardíaca, como si hubiera caminado a paso enérgico para tomar el autobús.
- **Más a menudo.** Haga la actividad más veces a la semana.



No solo con las clases de gimnasia

Sea creativo. Puede lograr sus metas en cuanto a la salud y el estado físico de muchas formas. Intente hacer algunas de estas actividades:

- Deportes en equipo, como el baloncesto y el fútbol
- Actividades sociales y recreativas, como las excursiones o el baile
- Ejercicios individuales, como el ciclismo, la natación o el patinaje
- Clases de ejercicio en grupos, como la gimnasia aeróbica o el entrenamiento con pesas

Primero la seguridad

Sea cual sea su actividad, piense en lo que necesita hacer para protegerse:

- Póngase el equipo de seguridad y zapatos apropiados para su actividad.
- Tome abundante cantidad de agua durante las sesiones de ejercicio y después de ellas.

- Póngase ropa reflectante de color claro si ejercita de noche.
- Tómese tiempo para hacer ejercicios de calentamiento antes de ejercitarse y para bajar la intensidad después de la actividad física.
- Lleve siempre su identificación si sale solo. Y asegúrese de que alguna persona sepa a dónde se dirige.
- Si anda a pie, camine en dirección contraria al tráfico (salvo en las esquinas de baja visibilidad). Si anda en bicicleta, circule en dirección del tráfico. Respete las normas de tránsito.

Consejos para perseverar

- Consiga un compañero de ejercicios o un gimnasio o centro de deportes. Si sabe que alguien lo está esperando, será menos probable que falte a sus sesiones.
- Prepare un bolso deportivo con todas las cosas que necesita para hacer ejercicio. De ese modo, lo tendrá listo para cuando usted lo esté.
- Elija una diversidad de actividades estimulantes para conservar el interés.
¡Diviértase!

¿Qué lo ayudará a perseverar?

1. _____

2. _____

3. _____