



PROGRAMA DE
ACTIVIDAD
FÍSICA
NutriFit



Dra. Nieves Palacios.

Especialista en Endocrinología y Nutrición y en Medicina de la Educación Física y del Deporte. Jefe de Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Centro de Medicina del Deporte. Madrid.

¿Qué debo hacer para ponerme y mantenerme en forma?

Esta es la primera pregunta que se hace cualquier persona que decide comenzar a realizar ejercicio físico. Resulta esencial que el nivel de forma física que se fije como objetivo sea aquel que mejor se ajuste a las necesidades y habilidades.

El programa de actividad física NutriFit consta de dos niveles más el de potenciación muscular:

- **Nivel básico (NUTRIFIT I)**

Programa de inicio, de actividad física moderada, dirigido a aquellos que parten de un estilo de vida predominantemente sedentario.

- **Nivel intermedio (NUTRIFIT II)**

Para aquellas personas que llevan una vida activa, pero quieren aumentar su nivel de entrenamiento físico.

- **Nutrifit III** potenciación muscular opcional y aconsejable tanto en NutriFit I y II.

El Dpto. Médico NutriCare valorará la progresión de una etapa a otra y su duración en función de las características personales del Cliente.

¿Cuáles son las claves para no abandonar el programa de actividad física?

- Fijar objetivos alcanzables que sean congruentes con sus habilidades o capacidades. Sólo incrementar el nivel de esfuerzo una vez que el cuerpo haya asimilado la carga de trabajo realizada.
- Elegir actividades que quiera y pueda realizar.
- Elegir una variedad de actividades que se puedan hacer cualquier día de la semana y en diferentes lugares.
- Mantener una regularidad.

Aunque podemos pensar en el estado de forma física (fitness) como un concepto global acerca de la capacidad física general, hay varios componentes que se corresponden con diferentes cualidades físicas (resistencia, fuerza y flexibilidad) y que deben ser tratados de forma separada. Un programa de actividad física efectivo será aquel que intente mejorar todos esos aspectos.

¿Cómo mejorar la resistencia?

El estado de forma cardiovascular se mide en términos de capacidad aeróbica y viene representado por la capacidad para realizar ejercicio físico de grandes grupos musculares de todo el cuerpo, a una intensidad de baja-moderada (nivel básico) o moderada (nivel intermedio) durante periodos de tiempo de cierta duración. Durante ese tiempo, el sistema cardiovascular deberá ser capaz de mantener un aporte adecuado de oxígeno y nutrientes, tanto a la musculatura en activo como al resto de los órganos de nuestro cuerpo. Este aspecto de la actividad física es el que parece proporcionar la mayoría de los beneficios para la salud

derivados de la práctica de ejercicio, y por ello constituye la piedra angular de cualquier programa de acondicionamiento físico. A través del entrenamiento el corazón, los pulmones, las arterias y otros órganos de nuestro cuerpo se adaptan para trabajar conjuntamente de forma más eficiente en respuesta al estrés que supone la actividad física.

Recomendaciones básicas


Un programa de acondicionamiento aeróbico incluye actividades capaces de elevar la frecuencia cardíaca por encima de un punto (basado en la edad, capacidad individual y objetivos a conseguir) y que se mantenga dicho nivel de actividad más de 15 minutos por sesión. Caminar, la natación y el ciclismo son algunos de los ejemplos de actividades que desarrollan la capacidad aeróbica. En la actualidad se recomienda que todos los adultos realicen actividad física de intensidad moderada durante al menos 30 minutos diarios, todos o casi todos los días de la semana. Los 30 minutos pueden partirse en 2 sesiones de 15 minutos sin merma del beneficio general final obtenido.

Intensidad

La más común y mejor de las formas de monitorizar la intensidad de ejercicio es a través del control de la frecuencia cardíaca (FC).

Edad (años)	FC máx (lpm)	FC diana (lpm)	
		Básico	Intermedio
		55 - 65 % FC max	65 - 75 % FC max
20	200	110 - 130	130 - 150
25	195	107 - 127	127 - 146
30	190	105 - 124	124 - 142
35	185	102 - 120	120 - 139
40	180	99 - 117	117 - 135
45	175	96 - 114	96 - 131
50	170	94 - 111	94 - 127
55	165	91 - 107	91 - 124
60	160	88 - 104	88 - 120
65	155	85 - 101	85 - 116
70	150	83 - 98	83 - 112

Tómese el pulso en la zona radial de la muñeca, cerca de la base del dedo pulgar, cuando esté en reposo y relajado. Cuenté el número de latidos durante un espacio de 15 segundos y multiplique por 4 el resultado para determinar su frecuencia cardíaca en latidos por minuto (lpm). La FC máxima teórica se calcula restando la edad a 220.

Nivel	% de la FC máxima	
Básico	55 - 65 %	
Intermedio	65 - 75 %	

Duración

La duración depende del nivel inicial y de los objetivos.

Al contrario de lo que parezca casi cualquier tipo de actividad que cumpla los siguientes criterios mayores, puede ser utilizada en un programa de acondicionamiento aeróbico:

1. Que trabaje los grandes grupos musculares (piernas, brazos, espalda/abdomen).
2. Que pueda ser realizada de forma rítmica y continuada.

Caminar, correr, nadar, montar en bicicleta, senderismo, saltar a la comba, aerobio y baile, son algunas de las actividades que cumplen estos criterios.

Inicio de un Programa de Entrenamiento

Si es sedentario, utilice la tabla siguiente para planificar las fases iniciales del ejercicio.

(Se entiende por sedentario aquel que lleva un estilo de vida muy poco activo).

NUTRIFIT I (SEDENTARIO)	SEMANAS	VECES POR SEMANA	INTENSIDAD (% FC)	DURA- CIÓN (Minutos)	PROGRAMA*
FASE I INICIO	1 2 - 3 4	2 3 3 - 4	Conversacional**	25	Calentamiento 10 min Fase aeróbica 10 min Fase de recuperación 5 min
FASE II DESARROLLO	5 - 12	3 - 4	Frecuencia cardíaca diana para su edad (ver tabla)	30	Calentamiento 10 min Fase aeróbica 15 min Fase de recuperación 5 min
FASE III MANTENIMIENTO	A partir del 3 ^{er} mes	4 - 5	Frecuencia cardíaca diana para su edad (ver tabla)	40	Calentamiento 10 min Fase aeróbica 25 min Fase de recuperación 5 min

* Los ejercicios de calentamiento, aeróbicos y recuperación vienen en tablas al final.

** Intensidad próxima a la Frecuencia Cardíaca diana pero que permita hablar o conversar.

Para aquellas personas que llevan una vida activa, pero quieren aumentar su nivel de entrenamiento, deben planificar su ejercicio según la siguiente tabla:

NUTRIFIT II* (INTERMEDIO)	SEMANAS	VECES POR SEMANA	INTENSIDAD (% FC)	DURACIÓN (Minutos)	PROGRAMA**
FASE I INICIO	1 - 4 5 - 8	2 3	Frecuencia cardíaca diana para su edad y nivel (ver tabla nivel intermedio)	45	Calentamiento 10 minutos Fase aeróbica 25 minutos Fase de recuperación 10 minutos
FASE II DESARROLLO	9 - 12 13 - 16	3 4	Frecuencia cardíaca diana para su edad y nivel (ver tabla nivel intermedio)	50	Calentamiento 10 minutos Fase aeróbica 30 minutos Fase de recuperación 10 minutos
FASE III MANTENIMIENTO	A partir de la semana 17	4 - 5	Frecuencia cardíaca diana para su edad y nivel (ver tabla nivel intermedio)	60	Calentamiento 10 minutos Fase aeróbica 40 minutos Fase de recuperación 10 minutos


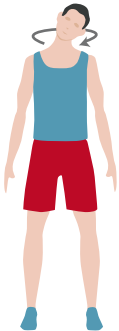

* La misma forma de tabla pero aumentando FC y minutos.

** Los ejercicios de calentamiento, aeróbicos y recuperación vienen en tablas al final.

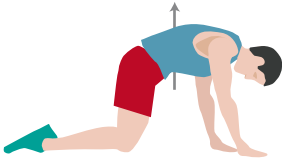


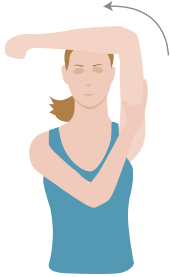
NUTRIFIT III: Potenciación muscular

Se aconseja combinar los programas NutriFit I y II con el programa de potenciación muscular NutriFit III, dos días por semana.


Los ejercicios de los programas NutriFit I, II y III se detallan a continuación:

CALENTAMIENTO DE 10 MINUTOS			
TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	Nº PASOS/ REPETICIONES
CAMINAR	Velocidad: ligera Tiempo: 5 minutos Esfuerzo: suave		500 pasos aproximadamente
CABEZA Y CUELLO	Mueva la cabeza de forma lenta y suave de lado a lado, y de atrás hacia adelante, evitando las rotaciones o giros completos. Precaución: NUNCA forzar el movimiento.		Repetir 4 veces (derecha, izquierda, hacia adelante y atrás)
HOMBROS, PECHO Y PARTE SUPERIORES DE LA ESPALDA	Levante los brazos a los lados en posición horizontal, como muestra la imagen y haga círculos hacia adelante y luego en el sentido contrario.		8 círculos en 1 sentido + 8 círculos en sentido contrario

CALENTAMIENTO DE 10 MINUTOS

TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	Nº PASOS/ REPETICIONES
ESTIRAMIENTO DE ESPALDA	<p>Postura del gato: posición de cuadrupedia. Se empuja hacia arriba la espalda contrayendo los abdominales. Se inhala en neutro y se exhala al subir.</p> <p>Contraindicación: hernias discales.</p>		8 repeticiones
CUADRICEPS	<p>Sujétese con una mano en la pared, sobre una sola pierna levante el otro pie y sujételo por detrás con la rodilla flexionada, tirando suavemente con la mano del mismo lado. Repita con la otra pierna. Doble una pierna hacia atrás.</p>		Mantener la posición 30 segundos (2 veces con cada pierna)
PIERNAS CON ESCALÓN	<p>Suba la pierna derecha al escalón y bájela, a continuación suba la pierna izquierda al escalón y bájela.</p>		8 veces con cada pierna
TRÍCEPS SIN PESO	<p>Sentado, con la mano derecha tocando la oreja izquierda y el codo mirando hacia el techo, levante el brazo y flexiónelo. Repita el ejercicio con el brazo izquierdo. Es recomendable ayudarse con el brazo que queda libre para evitar lesiones.</p>		6 repeticiones brazo derecho + descanso 30 segundos + 6 repeticiones brazo izquierdo + descanso 30 segundos (hacer 2 series)

CALENTAMIENTO DE 10 MINUTOS

TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	Nº PASOS/ REPETICIONES
ISQUIOTIBIALES Y GEMELOS	<p>Posición: de pie, a una distancia de 45-60cm, con un pie delante del otro.</p> <p>Secuencia del movimiento: Coloque las 2 manos contra la pared y apoye su peso contra la pared hasta que note tensión en la parte posterior de la pierna trasera. Repetir con la otra pierna.</p>		3 veces con cada pierna

FASE AERÓBICA

Se puede elegir un ejercicio o combinaciones de dos ejercicios

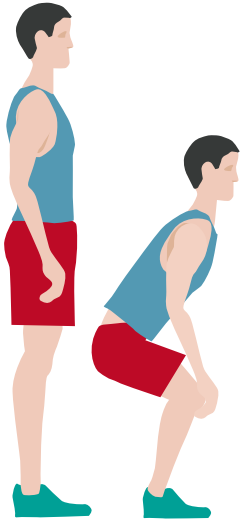
TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	DURACION	INTENSIDAD
CAMINAR	Velocidad: ligera		10 minutos	1200 pasos aproximadamente
BICICLETA	Velocidad: ligera		10 minutos	
NATACIÓN	Velocidad: ligera		10 minutos	Combinar tres estilos: braza, espalda y crol

FASE DE RECUPERACIÓN

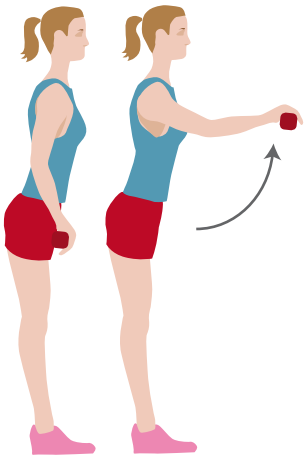
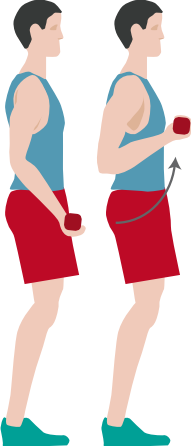
Se puede elegir un ejercicio o combinaciones de dos ejercicios

- Disminuir de forma paulatina el ejercicio aeróbico hasta recuperar la frecuencia cardiaca con la que se inició el programa (basal).
- Además, realizar algún ejercicio de estiramiento de la fase de calentamiento.

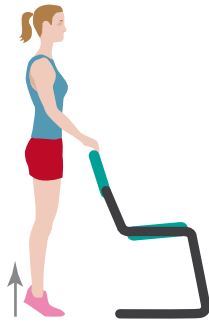


NUTRIFIT III: CIRCUITO DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	SERIES/ REPETICIONES
SENTADILLAS SIN NADA O CON PESO LIGERO	<p>De pie, talones separados unos 20 cm, puntas de los pies hacia fuera. Tronco erguido, brazos extendidos a lo largo del cuerpo, sujetando en cada mano un peso ligero, espalda recta.</p> <p>Flexione las piernas hasta situar los muslos paralelos al suelo, elevando los talones; espire en esta posición y vuelva a la posición inicial.</p> <p>Este ejercicio pone en acción todo el muslo anterior y posterior, glúteos y músculos erectores de la columna.</p> <p>Para prevenir caídas, se puede apoyar en el respaldo de un sofá para ejecutar el ejercicio.</p>		6 repeticiones + descanso 30 segundos + 6 repeticiones

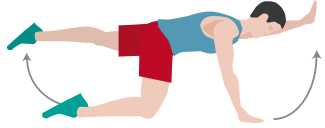
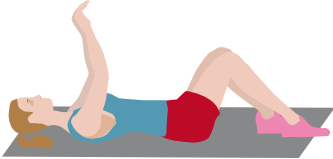
NUTRIFIT III: CIRCUITO DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	SERIES/ REPETICIONES
<p>HOMBROS: ELEVACIONES FRONTALES DE BRAZOS SIN NADA O CON PESO LIGERO</p>	<p>De pie, un peso en cada mano, con los brazos estirados. Levante los brazos hasta que formen un ángulo recto con el busto, los brazos deben quedar paralelos al suelo. Regrese lentamente a la posición de salida controlando la bajada del movimiento.</p> <p>Precauciones: mantenga el cuerpo muy recto, con la mirada fija hacia delante y evite el balanceo del busto. No ponga una carga pesada para realizar este ejercicio pues se trata de un ejercicio de concentración. Peso inicial recomendado: 1 NutriCare Go.</p> <p>Respiración: efectuando este ejercicio inspire (inflar los pulmones) cuando levante los brazos y espire (vaciar los pulmones) cuando regrese a la posición de salida.</p>		<p>6 repeticiones + descanso 30 segundos + 6 repeticiones</p>
<p>TONIFICACIÓN DE BÍCEPS CON PESO LIGERO</p>	<p>De pie, tronco erguido, brazos situados a los lados, sujetando un NutriCare Go con las palmas de las manos al frente.</p> <p>Flexione los antebrazos hasta situarlos paralelos al suelo, manteniendo los brazos a los lados del cuerpo.</p> <p>Este es el punto de máxima tensión, a partir del que volverá lentamente a la posición inicial.</p> <p>Espire al subir los NutriCare Go.</p>		<p>6 repeticiones + descanso 30 segundos + 6 repeticiones</p>

NUTRIFIT III: CIRCUITO DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	SERIES/ REPETICIONES
<p>GEMELOS DE PIE APOYADO EN SILLÓN</p>	<p>Acérquese a un sillón y apoye las manos en él. Con los pies a la vez en el suelo, póngase de puntillas, mantenga la tensión, y vuelva a bajar.</p>		<p>6 repeticiones + descanso 30 segundos + 6 repeticiones</p>
<p>OBLICUOS SENTADO</p>	<p>Sentado, con los brazos en cruz. Haga las rotaciones, una vez a la izquierda, una vez a la derecha, de cada lado del busto con un máximo de amplitud.</p>		<p>12 giros</p>
<p>ABDUCTORES: ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNA</p>	<p>Póngase de pie frente a un sillón y apóyese sobre él. Eleve una pierna recta hacia el lateral, volviendo lentamente. Tiene que hacer 6 repeticiones con una pierna y a continuación 6 repeticiones con la otra.</p>		<p>6 repeticiones con cada pierna, repetir 2 veces (24 repeticiones en total)</p>

NUTRIFIT III: CIRCUITO DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

TIPO DE EJERCICIOS	EXPLICACIÓN	IMAGEN	SERIES/ REPETICIONES
<p>CADERA Y HOMBRO EN POSICIÓN DE CUADRUPEDIA</p>	<p>Desde la posición de cuadrupedia, eleve brazo y pierna contraria intentando alargar la postura todo lo posible. Vaya alternando la posición con cada lado del cuerpo.</p>		<p>6 repeticiones a cada lado (12 repeticiones en total)</p>
<p>PECTORALES: APERTURAS CON PESO</p>	<p>Tumbado sobre una esterilla, la espalda firmemente apoyada sobre el suelo, con los brazos totalmente extendidos y perpendiculares al suelo. Desplace lateralmente los brazos hasta extenderlos en cruz paralelos al suelo, durante el recorrido los codos podrán flexionarse ligeramente. Inspirar al abrir los brazos.</p>		<p>6 repeticiones + descanso 30 segundos + 6 repeticiones</p>



www.nutricare.es