



Rutina de ejercicios al aire libre

Hacer ejercicio no tiene que significar ir a un lugar cerrado, como el gimnasio. Usted puede realizar un entrenamiento completo en su propio patio trasero, en una zona de juegos infantiles local o en el parque.

Beneficios del ejercicio al aire libre

Hacer ejercicio al aire libre puede ofrecer muchos beneficios. Puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, exponerlo a [vitamina D](#) del sol y aumentar su nivel de energía. También ofrece un paisaje variado que no obtiene cuando está en interiores. De esta forma, si está caminando, corriendo o montando en bicicleta, es más probable que se encuentre con colinas. Esto ayuda a trabajar distintos grupos de músculos e incrementar la intensidad de su entrenamiento.

Un entrenamiento completo

Su rutina debe incluir tres tipos de ejercicio:

- **Ejercicio aeróbico.** Este es cualquier tipo de ejercicio que utiliza sus músculos más grandes y que hace que su corazón lata más rápidamente. Intente hacer al menos 2 horas y 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada todas las semanas.
- **Ejercicios de estiramiento.** Estos ejercicios estiran sus músculos para una mayor flexibilidad y rango de movimiento en sus articulaciones. Usted se puede estirar antes o después de hacer sus otros ejercicios.
- **Entrenamiento de fortalecimiento.** Estos ejercicios ponen a trabajar sus músculos para fortalecerlos y ayudan a formar huesos más fuertes. Intente ejercitar todos los principales grupos de músculos al menos dos veces por semana. Solo asegúrese de descansar un día entre sesiones.

Sin importar qué tipo de ejercicio al aire libre elija, incluya ejercicios de los tres grupos. Incluya ejercicios que trabajen sus brazos, piernas, hombros, pecho, espalda y sus músculos abdominales.

Si no ha realizado ninguna actividad en un tiempo o si tiene una afección, es buena idea hablar con su proveedor de atención médica antes de comenzar un [programa de ejercicios](#).

Ideas para hacer ejercicio al aire libre

Existen muchas formas de hacer ejercicio al aire libre; las posibilidades son prácticamente infinitas. Elija algo que le atraiga y que sea adecuado para su nivel de estado físico. Estas son algunas ideas:

- **Caliente antes de comenzar.** Ponga a fluir su sangre caminando aproximadamente 5 minutos. Añada un estiramiento dinámico elevando sus rodillas hacia su pecho. Calentar y estirar sus músculos puede ayudar a prevenir algunas lesiones. Debe realizar su calentamiento hasta que su cuerpo se sienta caliente y esté apenas comenzando a sudar.
- **Camine o trote a su gimnasio al aire libre.** Para realizar su entrenamiento, elija un parque o una zona de juegos que esté cerca de su casa. De esta manera usted puede comenzar y terminar su rutina con una caminata vigorosa o un ligero trote.
- **Elija los objetos que usará para su ejercicio.** Las bancas de los parques, los árboles y los pasamanos son excelentes para usarse para hacer ejercicio. Utilice las bancas del parque para hacer lagartijas, fondos (flexiones de brazos en sus distintas variantes) y para usarlas como escalón. Los pasamanos y las ramas de los árboles son grandiosos para hacer barras. O puede utilizarlas para trabajar su abdomen elevando sus piernas dobladas hacia su pecho mientras se cuelga con las manos. También puede atar bandas de resistencia alrededor de árboles o postes para hacer ejercicios de fortalecimiento.

- **Piense en su cuerpo completo.** Al hacer ejercicio al aire libre, utilice ejercicios que utilicen su peso corporal. Por ejemplo, puede hacer sentadillas, estocadas estáticas, lagartijas, fondos, abdominales y planchas anaeróbicas. Haga 15 repeticiones de cada ejercicio. Aumente poco a poco hasta llegar a 3 series de 15 repeticiones de cada ejercicio.
- **Inscríbase a una clase o un grupo.** Muchas personas se sienten más motivadas cuando hacen ejercicio en grupo. Busque clases locales de entrenamiento físico, como yoga, taichí o aeróbics, que se realicen al aire libre en parques y zonas recreativas locales. También puede buscar grupos que se enfoquen en un deporte que usted disfrute como el ciclismo, el montañismo, trotar, remar, jugar tenis o lanzar y atrapar un *frisbee*.
- **Haga de las labores del hogar un ejercicio.** Así es, sus tareas al aire libre pueden contar como ejercicio. Una combinación de jardinería, cegar el césped con una cegadora manual, quitar hierbas o rastrillar hojas puede proporcionarle un entrenamiento del cuerpo completo.
- **Incorpore variantes.** Mantenga su ejercicio novedoso al variar su rutina cada tanto tiempo. Pruebe un nuevo deporte o camine, haga montañismo o trote por una nueva ruta. Realice un paseo y lleve su rutina a un lugar nuevo.

Cómo mantenerse seguro

Siempre que haga ejercicio al aire libre, debe tomar algunas precauciones para asegurarse de mantenerse seguro.

- **Observe el clima.** Si bien es posible hacer ejercicio en la mayoría de las condiciones climatológicas, el calor o frío extremo puede ser peligroso. En el clima frío, vístase en capas y use un gorro y guantes. En el [clima caliente](#), use mucho protector solar, elija ropa ligera y beba mucha agua.
- **Sea cuidadoso en las calles.** Corra o trote de cara al tráfico y utilice ropa de colores brillantes para que los conductores puedan verlo. Si sale a correr cuando está oscuro, utilice ropa que refleje la luz o lleve consigo una linterna.
- **Esté preparado.** Lleve consigo una identificación y su teléfono celular, en caso de que los necesite.

Para más información

El Consejo Estadounidense del Ejercicio (American Council on Exercise, ACE) tiene muchas rutinas de ejercicio listadas en su sitio web -- www.acefitness.org/acefit/fitness-programs.

También están disponibles muchos libros sobre ejercicios que puede hacer por su parte. Adicionalmente puede encontrar videos o DVD de ejercicios. Elija libros o videos creados por personas con certificados en entrenamiento físico. Busque a personas certificadas por el ACE o por el Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva (American College of Sports Medicine).

Cuándo llamar al médico

Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si presenta cualquiera de los siguientes síntomas durante el ejercicio:

- Presión o dolor en el pecho, el hombro, el brazo o el cuello
- Sensación de náuseas
- Dolor intenso
- Problemas para respirar o falta de aire cuando detiene el ejercicio
- Mareo
- Dolor de cabeza, debilidad, confusión o calambres musculares en el clima cálido
- Pérdida de sensación o escozor en cualquier parte de su piel en clima frío