



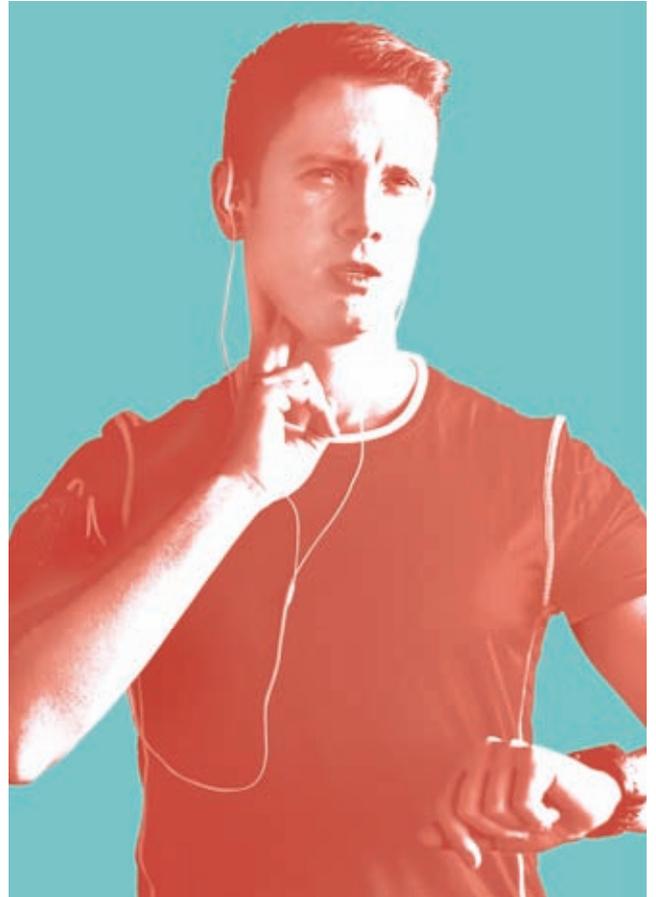
Ejercicios para cuidar las pulsaciones

AUMENTAN EL CAUDAL Y REDUCEN EL PULSO EN REPOSO

Aunque no se padezca enfermedad, hay que cuidar el corazón. Solo tenemos uno y sin él...

“El ejercicio es clave”, recuerda Marcos Flórez, director de la web de entrenadores personales a domicilio estarenforma.com. En efecto, hay infinidad de publicaciones científicas que avalan la necesidad de ejercicio para, entre otras muchas cosas, cuidar el corazón. “Se ha demostrado una influencia positiva en la demencia en edades avanzadas, reduce el riesgo de diabetes tipo 2 (no insulino-dependiente, la más común), y los investigadores del Centro de Regulación Genómica de Barcelona aseguran que podría aumentar la salud del corazón mejorando la fuerza de las células cardíacas...”, enumera Flórez.

¿Cuánto ejercicio hacer? “Desde la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard afirman que realizar 150 minutos semanales es beneficioso, pero hacer 300 lo es aún más. Pero menos de 150 también es bueno. El Colegio Americano de Medicina Deportiva recomienda entre 150 y 300 de ejercicio moderado o entre 60 y 180 de alta intensidad”, concluye. □



UNA RUTINA CARDIOSALUDABLE



1. CAMINAR, CARRERA SUAVE, NADAR O BICI

Comience caminando 10 minutos. Haga 30 segundos de cualquiera de los siguientes ejercicios y altérnelos con 5 minutos de caminar, carrera suave, nadar o 5 minutos de bicicleta hasta completar una rutina de 30 minutos.



2. SENTADILLA

De pie, con los pies apuntando ligeramente hacia fuera y separados la misma distancia que hay entre las caderas. Haga como si fuera a sentarse, pero cuando las caderas estén a la altura de las rodillas, vuelva a subir. Mantenga los talones en el suelo.



3. SENTADILLA CON PIERNAS SEPARADAS

Repita el mismo movimiento que en el ejercicio anterior, pero separe las piernas el doble y haga que las puntas de sus pies apunten ligeramente hacia fuera. Ayúdese a mantener el equilibrio colocando los brazos estirados al frente.



4. DESPLAZAMIENTO CON PASO ATRÁS

Apoye las manos en las caderas y separe ligeramente los pies. Comience dando un paso atrás con una de las piernas mientras flexiona la de apoyo. No deje que su rodilla toque el suelo y vuelva a la posición inicial. Cambie de pierna.