

# SESIÓN 7: Conviértase en una persona aún más activo(a)



## Enfoque de la sesión

Incrementar el nivel de actividad física puede ayudarle a controlar su peso.

### En esta sesión hablaremos de:

- El propósito de volverse más activo(a)
- Algunas maneras de incrementar su actividad física
- ¿Cómo hacer un seguimiento más detallado sobre su estado físico?

## ¡También hará un nuevo plan de acción!

### La historia de Olga

Olga está intentando incrementar su nivel de actividad física semana a semana. Su meta es hacer por lo menos 175 minutos semanales de actividad física moderada.

**SEMANA 1:** Olga da un paseo a paso moderado alrededor de la manzana. Le toma como 10 minutos. Ella hace esto durante 3 días esa semana.

**SEMANA 2:** Olga da 2 vueltas a la manzana. Le toma 17 minutos. Ella hace esto durante 5 días esa semana.

**SEMANA 3:** Olga da 3 vueltas a la manzana. Le toma 21 minutos. Ella hace esto durante 7 días esa semana.

**SEMANA 4:** Olga sigue el mismo horario de caminata que hizo en la semana 3 pero esta vez añade algunas colinas a su ruta. Un día, además de caminar, hace ejercicios (2 series de 3 repeticiones) con banda de resistencia.

**SEMANA 5:** Olga sigue el mismo horario de caminata que la semana 3. Además, hace ejercicios con banda de resistencia (3 series de 5 repeticiones) 2 días de esa semana

Con la rutina de ejercicios de estos días, Olga está cumpliendo su objetivo de actividad física. No solo ha perdido peso, pero su nivel de azúcar en la sangre es más bajo de lo que era antes de que comenzara a ser más activa.

## Maneras de convertirse en una persona más activa

1. Haga flexiones de bíceps con una lata de comida mientras marcha en el lugar.
2. Haga más repeticiones o series.
3. Levante pesas más pesadas.
4. Empuje un cochecito mientras camina.
5. Tome más pasos por día o por semana.
6. Utilice pesas de una libra para las manos o los tobillos mientras camina.
7. Camine más lejos.
8. Camine más rápido.
9. Camine más tiempo.
10. Camine por colinas más empinadas..

¿Cómo puede incrementar su nivel de actividad durante las próximas semanas?

**SEMANA 1:**

**SEMANA 2:**

**SEMANA 3:**

## Desarrolle masa muscular

### Flexiones de pared

1. Párese frente a una pared a una distancia de la longitud de su brazo. Mantenga los pies apoyados en el piso, separados a la distancia de sus hombros..
2. Inclínese hacia adelante. Coloque las palmas de las manos contra la pared a la altura y distancia de sus hombros e inclínese hacia adelante.
3. Inhale lentamente mientras dobla los codos y baja la parte superior del cuerpo hacia la pared. Utilice un ritmo de movimiento lento y controlado. Mantenga esta postura durante 1 segundo.
4. Exhale. Empújese lentamente hacia atrás hasta que sus brazos estén rectos.
5. Repita de 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita de 10 a 15 veces más.

### Elevaciones de brazos con pesas

1. Párese o siéntese en una silla resistente y sin brazos. Mantenga los pies apoyados en el suelo, separados a la distancia de los hombros.
2. Sostenga pesas a los costados a la altura del hombro. Mantenga las palmas hacia adelante. Inhale lentamente.
3. Exhale lentamente mientras levanta ambos brazos sobre su cabeza. Mantenga los codos ligeramente doblados. Mantenga las palmas hacia adelante. Mantenga esta postura durante 1 segundo. Inhale mientras baja lentamente los brazos.
4. Repita de 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita de 10 a 15 veces más.

Comience con pesas livianas y conforme haga progreso cambie a pesas más pesadas. Puede hacer un brazo a la vez. Si prefiere, en vez de pesas puede utilizar latas de sopa u otros objetos.

### Ejercicio de brazos con bandas de resistencia

1. Siéntese en una silla resistente y sin brazos. Mantenga los pies apoyados en el suelo y sepárelos a la distancia de sus hombros.
2. Coloque el centro de la banda de resistencia bajo ambos pies. Sostenga cada extremo de la banda con las palmas hacia adentro. Mantenga los codos a los costados. Inhale lentamente.
3. Mantenga las muñecas rectas, respire lentamente mientras dobla los codos y lleve sus manos hacia sus hombros.
4. Mantenga esta postura durante 1 segundo.
5. Inhale mientras baja lentamente sus brazos.
6. Repita de 10 a 15 veces. Descanse. Luego repita de 10 a 15 veces más.

Comience estos ejercicios usando una banda muy elástica y conforme vaya progresando cambie a una banda más fuerte y menos elástica.

Si su banda de resistencia tiene un asa, sostenga el asa de manera firme. Si la banda no tiene asa, envuélvala alrededor de su mano para evitar que se resbale.

Fuente: Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. Ejercicio y Actividad física: tu guía diaria. Muestra Ejercicios: Fuerza (<https://www.nia.nih.gov/salud/publicacion/ejercicio-actividad-fisica/muestraejercicios-fuerza>).

#### Sitios web útiles:

- <https://www.self.com/story/8-strength-exercises>
- <https://www.youtube.com/watch?v=H1F-UfC8Mb8>