

Fichas para un Plan de Acondicionamiento Físico

El ejercicio es bueno para ti de muchas maneras diferentes. Puede ayudarte a mantener un peso saludable y aumentar tu nivel general de energía. El ejercicio regular reduce el estrés y la ansiedad y ayuda a mejorar tu estado de ánimo.

El ejercicio es algo que puedes y debes disfrutar. Conocer los beneficios para la salud que tiene el ejercicio te ayudará a comenzar. Las Fichas de Trabajo en esta sección te ayudarán a descubrir qué te motiva (o qué te lleva a hacer ejercicio), qué tipos de actividades disfrutarás más y también cómo incorporarlas a tu vida.

CONSEJO PARA EL SOPQ: Habla con tu proveedor de servicios de salud sobre cómo manejar tu SOPQ. La mayoría de las mujeres jóvenes con SOPQ necesitan tomar medicamentos, incluso con una buena nutrición y ejercicio. Si tienes más preguntas sobre el SOPQ y la nutrición, pregúntale a tu proveedor acerca de la posibilidad de hablar con un nutricionista matriculado que tenga experiencia en trabajar con adolescentes con SOPQ.

Ficha de Trabajo 1: Enfocando el Acondicionamiento Físico

MIS MOTIVACIONES PARA LA APTITUD FÍSICA Y LOS BENEFICIOS PARA LA SALUD

¿Qué te hace querer estar físicamente activa? Usa las casillas a la derecha para marcar lo que te motiva. Usa las líneas adicionales en la parte inferior para anotar otras razones por las que deseas hacer del ejercicio una parte de tu vida.

- Tener más energía
- Liberar estrés
- Mantener mi corazón sano
- Mejorar mi salud general
- Controlar mi peso
- Mejorar mi autoestima
- _____

MIS ACTIVIDADES FÍSICAS

Puedes mover más tu cuerpo cambiando tu rutina diaria, por ejemplo, caminar para ir a algún lugar, en lugar de ir en bicicleta. Marca algunas de las cosas que podrías cambiar y escribe algunas de tus propias ideas también.

- Andar en mi bicicleta
- Jugar un deporte de equipo
- Tomar una clase de baile
- _____
- _____

MIS ACTIVIDADES COTIDIANAS

You can move your body more by changing your daily routine, such as walking instead of getting a ride. Check off some of the things that you could change, and write in a few of your own ideas, too.

- Caminar en lugar de conducir o tomar el autobús
- Usar las escaleras en lugar del ascensor
- Caminar mientras hablas por teléfono
- _____

MI TIEMPO DISPONIBLE PARA PONERME EN FORMA

Necesitas hacer espacio en tu apretada agenda para tener tiempo para hacer ejercicio. Piensa en formas de trabajar en un entrenamiento. Marca o agrega algunas estrategias que te ayudarán a dedicar parte de tu tiempo para estar en forma.

- Reduce a la mitad el tiempo de TV, Internet y videojuegos
- Sal a caminar con un amigo o un grupo de amigos
- Programa tiempo de ejercicio en tu agenda
- _____

MIS OBJETIVOS DE APTITUD FÍSICA

Tener objetivos claros puede ayudarte a sentirte motivada y mantenerte enfocada. Marca o escribe tus tres principales objetivos de logro en tu plan de aptitud física para el próximo mes.

- Únete a un equipo deportivo o aprende un nuevo deporte
- Prueba una nueva clase de baile o de ejercicios aeróbicos
- Prueba trabajar con un DVD de ejercicio guiado
- Corre una milla (1,60 kilómetros)
- Únete a un club de caminatas con amigos

Introducción a la Ficha de Trabajo 2

Un buen plan de acondicionamiento físico debe incluir un equilibrio entre el estiramiento, la tonificación y las actividades aeróbicas.

- La sección **Estiramiento** enumera ejercicios de estiramiento que te mantendrán flexible, ayudándote a relajarte para prevenir lesiones, como el sobre-estiramiento de un músculo.
- La sección **Tonificación** enumera ejercicios de fortalecimiento que te ayudarán a desarrollar músculos fuertes y a estimular tu metabolismo.
- La sección **Movimiento** enumera las actividades aeróbicas que te ayudarán a mantener tu corazón saludable y fuerte.

La Ficha de Trabajo 2 enumera los ejercicios de cada una de las secciones del plan de Acondicionamiento Físico Entrenado. Marca las que desees probar y usa las líneas adicionales para completar los ejercicios relacionados que te gustaría probar. Puedes incluir ejercicios que hayas aprendido de un equipo deportivo, en una clase de gimnasia o de un entrenador personal calificado. Asegúrate de elegir ejercicios de cada columna para un entrenamiento equilibrado.

Puedes aprender la forma correcta de hacer cada uno de los ejercicios de Estiramiento y Tonificación consultando la sección Nutrición y Acondicionamiento Físico de nuestro sitio web youngwomenshealth.org

Ficha de Trabajo 2: Acondicionamiento Físico Entrenado

ESTIRAMIENTO

Parte Superior del Cuerpo

- Bíceps
- Tríceps
- Pecho
- Espalda Superior
- Hombros

Parte Media del Cuerpo

- Espalda
- Abdominales
- Cintura

Parte Inferior del Cuerpo

- Isquiotibiales
- Muslo Interno
- Muslo Externo
- Cuádriceps
- Piernas ("Zancadas")

Actividades Relacionadas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

TONIFICACIÓN

Parte Superior del Cuerpo

- Hombros con Pesas
- Pecho
- Brazos con Rodilla Flexionada
- Flexiones de bíceps
- Extensión de tríceps

Parte Media del Cuerpo

- Abdominales Tradicionales
- Abdominales Isométricos ("Planchas")
- Abdominales con Giro Lateral
- Levantamiento de Brazos

Parte Inferior del Cuerpo

- Elevación del Muslo Interno
- Elevación del Muslo Externo
- Levantamiento de Pesas
- Sentadillas
- Elevación de pantorrillas

Actividades Relacionadas

- _____
- _____
- _____
- _____

MOVIMIENTO

- Aerobismo
- Atletismo
- Baile
- Baloncesto (Básquetbol)
- Caminata rápida
- Ciclismo
- Carrera
- Esquí
- Excursionismo (Senderismo)
- Fútbol
- Hockey sobre Césped
- Hockey sobre Hielo
- Kickbol (o "futbéis"/ "pichi")
- Kick Boxing (Deporte de Combate)
- Saltar a la cuerda
- Tenis
- Vóleibol

Actividades Relacionadas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

¡Fantástico! Has seleccionado los ejercicios que te gustaría probar. A continuación, puedes aprender a hacer los ejercicios de Estiramiento y Tonificación en línea en: www.youngwomenshealth.org/fitness. El último paso para poner en marcha tu programa de acondicionamiento físico es agregar estas actividades a tu rutina semanal. La Ficha de Trabajo 3 te ayudará con la planificación y la programación.

Introducción a la Ficha de Trabajo 3

Asegúrate de hacer tiempo para realizar las actividades que hayas elegido de la Ficha de Trabajo 2. Esto te ayudará a planificar tu programa de ejercicios para que el ejercicio se convierta en parte de tu rutina diaria.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda que los niños de 6 años en adelante realicen al menos 60 minutos de actividad física todos los días. El nivel de actividad debe ser de moderado a vigoroso, de modo tal que - al finalizar la práctica - la respiración se sienta fuerte y el cuerpo esté transpirado. Actividades tales como correr, andar en bicicleta, bailar, o practicar un deporte son ejemplos de ejercicio moderado a vigoroso. Las actividades físicas pueden ser diferentes y puedes dividirlos en sesiones más cortas a lo largo del día. Por ejemplo: 20/20/20 = 60 minutos.

Revisa la Ficha de Trabajo de Acondicionamiento Físico Entretenido y completa el calendario en la página siguiente (Mi Plan de Acondicionamiento) con las actividades que has elegido. Piensa en qué actividades funcionarán mejor, en qué días, y a qué hora del día sería mejor realizarlas. Recuerda equilibrar estiramientos, tonificación y actividades aeróbicas. No tienes que hacer las tres cosas en un solo día, pero recuerda también organizar tu semana para que no estés haciendo un solo tipo de ejercicio.

Una vez que hayas creado tu programa de ejercicios en la Ficha de Trabajo 3, es una buena idea marcar los días planeados para hacer ejercicio en tu teléfono o calendario. Coloca esta Ficha de Trabajo en un lugar visible, de modo tal que te sirva de recordatorio.

Ficha de Trabajo 3: Mi Plan de Acondicionamiento Físico

DÍA, FECHA, HORA	ACTIVIDAD Y LUGAR
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

¡Felicitaciones! Pensaste en lo que te motiva. Has seleccionado diferentes actividades de acondicionamiento físico entretenidas y has planeado tus objetivos de logro. Al completar estas 3 Fichas de Trabajo, has dado un gran paso hacia el objetivo de estar más saludable y en forma. ¡Siéntete orgullosa de ti misma y adelante con el buen trabajo!