
La intensidad de los ejercicios en la adolescencia

Ante una actividad física cualquiera, puedes preguntarte:

¿Cómo me siento?

¿Cuál es mi temperatura?

¿Cómo se encuentra mi respiración?

¿A qué ritmo late mi corazón?

Intensidad muy suave

Ningún cambio en relación con el estado de reposo.

Respiración normal.

Ejemplos: paseos, limpieza fácil, etc.

Intensidad suave

Inicio de sensación de calor.

Ligero aumento del ritmo de la respiración y del ritmo de los latidos del corazón.

Ejemplos: paseos suaves, jardinería, estiramientos, etc.

Intensidad moderada

Aumenta la sensación de calor y se inicia una ligera sudoración.

El ritmo de la respiración y de los latidos del corazón se incrementa pero aún nos permite hablar.

Ejemplos: paseos rápidos, recorridos en bicicleta, bailes, natación, etc.

Intensidad vigorosa

La sensación de calor es bastante fuerte.

La respiración se ve dificultada y falta el aliento.

El ritmo de los latidos del corazón es elevado.

Ejemplos: Footing, baile rápido, deportes (natación, baloncesto, balonmano, etc.) a un nivel avanzado, etc.

Esfuerzo máximo

La sensación de calor es muy fuerte, existe sudoración abundante.

El ritmo de los latidos del corazón es muy elevado y falta el aliento.

Ejemplos: "Esprintar", deportes a un nivel alto, etc.

Reduce los periodos de inactividad, tales como ver la televisión.

Procura pasear o montar en bicicleta durante trayectos cortos.

Descubre itinerarios para andar o ir en bicicleta por los alrededores de tu casa y utilízalos.

Asiste como observador a una clase de actividad física para ver si deseas participar.

Realiza las actividades que llevas a cabo en la actualidad, pero más a menudo.

Levántate del sofá cada hora y realiza estiramientos y ejercicios de flexibilidad.

{mos_ri}