

Ejercicio físico en las instalaciones deportivas

Antes de empezar un programa de ejercicio físico en una instalación deportiva, siempre es recomendable consultar con un médico.

La consulta es imprescindible si ha tenido o tiene...

- Una enfermedad del corazón o le han operado del corazón.
- Molestias en el pecho cuando realiza esfuerzos físicos.
- Los padres o hermanos han tenido un ataque cardiaco de jóvenes.
- Le cuesta respirar sin ninguna razón.
- Se marea, ha sufrido desmayos o se ha sentido desorientado/a haciendo esfuerzos físicos.
- Tiene la presión arterial más alta de 140/90 o el colesterol alto.
- Tiene más de 45 años si es hombre o más de 55 años si es mujer.
- Fuma.
- Toma medicinas que le ha prescrito el médico.
- Tiene sobrepeso u obesidad.
- Tiene problemas en los músculos, en las articulaciones o en los huesos.
- O es una persona sedentaria (es decir, no realiza al menos 30 minutos de actividad física, como mínimo 5 días a la semana).

Hay que ser prudente y recordar

- No debe realizar ejercicio si tiene dolor de cualquier tipo, si tiene fiebre o si está fatigado o tiene una descompensación de una enfermedad.
- Respete las indicaciones del centro deportivo en cuanto a duración y frecuencia propuestas para cada tipo de actividad.
- Beba agua mientras realiza ejercicio, sin esperar a tener sed.
- La persona que supervisa la actividad de las clases dirigidas es la responsable de controlar la intensidad del trabajo que dirige y debe de tener la titulación requerida (licenciatura en ciencias de la actividad física y del deporte o técnico/ca superior en animación de actividades físicas y deportivas).

- Las lesiones que pueda sufrir, derivadas de la práctica de ejercicio físico en el centro, tienen que estar cubiertas por un seguro deportivo tal como marca la ley, siendo subsidiaria la propia instalación en el caso de que las prestaciones de este seguro no estén totalmente cubiertas.

¿Qué ejercicio escoger?

En cada centro se ofrecen diferentes actividades, que ejercitan diferentes capacidades físicas.

Actividades de baja exigencia cardiovascular

Pueden ser practicadas desde un inicio por personas con una baja condición física:

- Actividades cuerpo-mente, trabajan principalmente la **flexibilidad** y el control postural (Body Balance®, Yoga, Tai Chi, Reeducción Postural, Strech Training®).
- Actividades de tonificación que trabajan de forma predominante la **fuerza**, a diferentes intensidades (Tono, Global Training®, Pilates, GAC-Glutis, Abdominales, Piernas, Core - ABS, Fitball-Pelota Suiza...).

Actividades de moderada exigencia cardiovascular

Trabajan la **resistencia cardiorespiratoria**.

Si tiene alguna enfermedad quizás no las puede realizar.

- Coreografiadas (Aerobic, BodyJam®, Cardio Training®, Multistep®, Sport Fitness).
- Mixtas de tonificación y trabajo cardiorespiratorio (Body Pump®, Body Vive®, T.B.C, Bossu,...).
- Actividades en el agua, con trabajo cardiorespiratorio (Aqua Juegos, Aqua Salud, Aqua Toning, Aquaerobic, Aquafit...).
- Actividades de baile (Country, Dance, Danza del Vientre, Made in Brazil®, Salsa, Bailes de Salón, Zumba...).

Actividades de elevada exigencia cardiovascular

Más relacionadas con la mejora de la condición física (fitness) que con la salud (healthness). No son recomendables para personas con factores de riesgo cardiovascular, al menos sin una valoración previa:

- Coreografiadas (Body Attack®).
- En el agua (Aquapower, Aqua TBC,...)
- De boxeo y artes marciales (Body Combat®, Box Express®, Capoeira,...)
- Con bici estática (Ciclo indoor, SpinDiR®, Spinning®).