

CAMINA KANSAS

K-STATE
Research and Extension

GUÍA DE ACTIVIDADES

¿Quiere sentirse mejor y tener más energía?

Tal vez necesite desahogarse de un día estresante o necesita dormir mejor. El ejercicio regular puede ayudarlo a lograr esto y más. Los beneficios para la salud derivados del ejercicio regular y la actividad física son difíciles de ignorar, y están disponibles para todos, independientemente de su edad, sexo o capacidad física. Otra cosa fantástica sobre el ejercicio - ¡es divertido!

Camina Kansas se basa en las Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses, que recomiendan un mínimo de 150 minutos de ejercicio moderado por semana o 75 minutos de ejercicio vigoroso por semana y ejercicios de fortalecimiento al menos 2 días por semana. Camina Kansas también promueve un tiempo de calentamiento y enfriamiento y estiramiento para mejorar la flexibilidad.



Asegúrese de que es seguro para usted hacer ejercicio

Antes de comenzar el programa Camina Kansas, o cualquier programa de ejercicios, es importante tener en cuenta si es seguro para usted hacer ejercicio. Este cuestionario "PAR-Q" (Cuestionario de Preparación para la Actividad Física) puede ayudarlo a decidir si está listo o si necesita consultar primero con su médico. Responda sí o no a las siguientes preguntas:

1. ¿Ha dicho su médico alguna vez que usted tiene una afección cardíaca y que solo debe hacer la actividad física recomendada por un médico?
2. ¿Siente dolor en el pecho cuando hace actividad física?
3. En el último mes, ¿tuvo dolor en el pecho cuando no estaba haciendo actividad física?
4. ¿Pierde el equilibrio debido a los mareos o alguna vez pierde el conocimiento?
5. Tiene un problema en los huesos o las articulaciones que podría empeorar por un cambio en su actividad física?
6. ¿Actualmente su médico le está recetando medicamentos para su presión arterial o afección cardíaca?
7. ¿Sabe de alguna otra razón por la que no debería hacer actividad física?

Si respondió que sí en una o más de estas preguntas, tiene más de 40 años y ha estado inactivo o está preocupado por su salud, consulte con su médico antes de realizarse un examen de condición física o participar en Camina Kansas.

Mida su condición física

Casi todos los que aumentan su actividad física se beneficiarán de una mejor condición física. Puede notar que no se queda sin aliento tan fácilmente cuando sube las escaleras o que es más fácil levantar algo del piso. Si bien no se requiere una prueba de aptitud física previa o posterior, es posible que desee saber cuánto mejorará durante las 8 semanas de Camina Kansas. Estas pruebas son relativamente fáciles de hacer. Usted puede hacer la prueba de caminata por sí mismo y las pruebas de flexibilidad requerirán que otra persona realice algunas medidas.

Prueba Rockport de Condición Física para Caminar

Esta es una de las mejores maneras de determinar su condición cardiorrespiratoria, que es la capacidad del corazón y los pulmones para suministrar combustible y oxígeno durante la actividad física sostenida. La prueba determina su nivel de condición física estimando su VO2Max, que es su consumo máximo de oxígeno posible.

Para hacer esta prueba de caminata de 1 milla, necesitará: Una báscula para determinar su peso, un cronómetro o un teléfono celular para medir el tiempo de la prueba, un camino medido de 1 milla y una manera de medir su ritmo cardíaco (tomar el pulso).

Primero, encuentre un camino de 1 milla. En la mayoría de las pistas de escuelas secundarias, esto es 4 vueltas alrededor del carril más interno. También puede medir 1 milla en una carretera o calle. Tenga su teléfono o cronómetro listos y siga estas instrucciones.

1. Caliente a un ritmo suave durante al menos 5 minutos.
2. Camine 1 milla lo más rápido que pueda y calcule el tiempo que demora.
3. Registre su tiempo para caminar 1 milla.
4. Tome su ritmo cardíaco inmediatamente al final de su caminata de 1 milla. Puede usar un monitor de ritmo cardíaco o una aplicación, o tomar el pulso durante 15 segundos y multiplicar este número por 4 (consulte las instrucciones para tomar el pulso en la página 4).
5. Ingrese estos datos en la calculadora del enlace a continuación. Esto determinará su VO2Max y lo comparará con los estándares para su género y grupo de edad. knightsofknee.com/calculators/FitnessTestCalc.htm

Si no tiene acceso a Internet, comuníquese con su oficina local de Investigación y Extensión de K-State para obtener instrucciones de cálculo.

Tenga en cuenta que esta no es una prueba para la que puede prepararse a última hora porque la condición física no mejora de la noche a la mañana. No se desanime si su puntuación es baja. Lo más importante es que mejore su puntuación con el tiempo. Esperamos que su puntuación mejore después de las 8 semanas de Camina Kansas, siempre que camine o haga ejercicio regularmente y que aumente la duración y la intensidad de su caminata con el tiempo.

Mis números de la prueba de condición física

Antes de Camina Kansas

Prueba de Caminata

Tiempo para caminar 1 milla _____

Ritmo cardíaco inmediatamente después de caminar _____

Resultados de Rockport:

Mi nivel de condición física _____

Mi puntuación de condición física _____

Pruebas de Flexibilidad

Rascado de espalda:

Derecha _____ Izquierda _____

Isquiotibial:

Derecho _____ Izquierdo _____

Después de Camina Kansas

Prueba de Caminata

Tiempo para caminar 1 milla _____

Ritmo cardíaco inmediatamente después de caminar _____

Resultados de Rockport:

Mi nivel de condición física _____

Mi puntuación de condición física _____

Pruebas de Flexibilidad

Rascado de espalda:

Derecha _____ Izquierda _____

Isquiotibial:

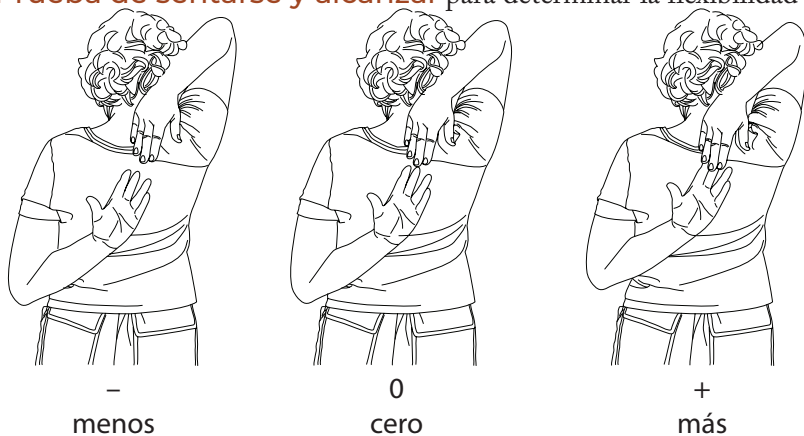
Derecho _____ Izquierdo _____

Pruebas de flexibilidad

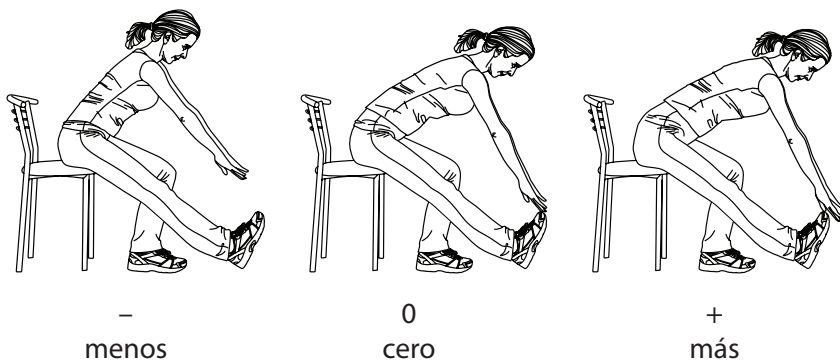
La flexibilidad es algo difícil de medir. Estas dos pruebas son algunas de las mejores maneras de determinar si su flexibilidad mejora con el tiempo. Necesitará un compañero para completar estos y tener a mano una regla.

Prueba de rascado de espalda para determinar la flexibilidad de la parte superior del cuerpo. Párese y coloque su mano derecha sobre su hombro derecho, con la palma hacia abajo y los dedos extendidos. Coloque su otro brazo alrededor de la parte posterior de su cintura con la palma hacia arriba, llegando lo más lejos posible y tratando de tocar o superponer los dedos medios extendidos de ambas manos. Haga que su compañero mida al cuarto de pulgada más cercano. Usa el diagrama a continuación como guía y registre sus resultados. Repita del otro lado.

Prueba de sentarse y alcanzar para determinar la flexibilidad



de la parte inferior del cuerpo (isquiotibiales). Siéntese en el borde de una silla, con una pierna doblada y ligeramente hacia un lado, con el pie apoyado en el suelo. Extienda su otra pierna lo más recta posible, con el talón colocado en el suelo y el pie flexionado a 90 grados. Con los brazos extendidos, las manos superpuestas y los dedos de en medio parejos, inclínese lentamente hacia adelante y llegue lo más lejos posible hacia sus dedos o más allá. Usa el diagrama a continuación como guía y registre sus resultados. Repita del otro lado.



INFORMACIÓN ÚTIL

Camina Kansas

www.walkkansas.org

Pautas de Actividad Física para los Estadounidenses

https://health.gov/sites/default/files/2019-10/PAG_ExecutiveSummary.pdf

Entrenamiento de Fortalecimiento

workshop.agrability.org/2011/Downloads/Vincent_07.pdf

“¡No solo se siente!”

washingtonpost.com/wp-srv/special/health/sitting/Sitting.pdf

Flexibilidad y Estiramiento

walkkansas.org/doc/stretchingposter.pdf

Fuente para las pruebas de flexibilidad:

Programa Manténgase Fuerte Manténgase Sano y Servicio de Extensión de la Universidad de Missouri

k-state.edu/staystrong/

Entrenamiento de fuerza con bandas de resistencia - Rutina de 20 y 40 minutos

https://www.montana.edu/extension/wellness/physical-activity/resistance_band.html

Haga que los hábitos activos se mantengan

https://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/make-active-habits-stick-fact-sheet_MF3622.pdf

Determine el ritmo cardíaco midiendo su pulso

Tan pronto como deje de moverse, su ritmo cardíaco disminuirá, por lo que es importante revisar su pulso rápidamente después de completar la caminata de 1 milla. Puede encontrar su pulso en el cuello (arteria carótida) o en la muñeca (arteria radial). Aquí están los pasos:

1. Tenga un dispositivo de sincronización listo, uno que muestre los segundos. Puede usar un reloj con una segunda aguja o cronómetro, o usar el cronómetro en su teléfono inteligente.
2. Use dos dedos (no su pulgar). A menudo es más fácil encontrar su pulso en las arterias carótidas, ubicadas a ambos lados de su tráquea. Conduzca la prueba justo debajo de su mandíbula, al lado de su tráquea.
3. Una vez que localice su pulso, presione ligeramente y cuente su pulso durante 15 segundos. Multiplique este número por 4. Ej.: 20 latidos por 15 segundos = 80 latidos por minuto.

Sharolyn Flaming Jackson, M.S.,
Especialista en Ciencias de la Familia y el Consumidor, Región Noreste, Investigación y Extensión de K-State

¡Listo para Camina Kansas!

Los médicos dicen que si caminar fuera una píldora, sería el medicamento más recetado. La razón por la que promovemos el caminar es que casi cualquiera puede hacerlo y es bueno para su corazón. ¡Otros tipos de ejercicio también son beneficiosos, por lo que puede estar seguro de que otros tipos de actividad también cuentan para los minutos de Camina Kansas!

Actividad física versus ejercicio: Hay una diferencia. La actividad física es cualquier cosa que hace que una persona se mueva, como caminar hasta el buzón. El ejercicio es estarse moviendo a un ritmo que aumente su ritmo cardíaco, como caminar alrededor de la cuadra. Camina Kansas promueve tanto la actividad física como el ejercicio. También es importante moverse a lo largo de su día, y especialmente importante que se mueva, o al menos se pare, durante varios minutos cada hora de vigilia.

¿Qué cuenta para los minutos de Camina Kansas?

El programa Camina Kansas se basa en las Pautas de actividad física, que promueven actividades de intensidad moderada y vigorosa. Estos son los tipos de actividades que puede reportar como minutos de Camina Kansas.

- **Ejercicio / actividad moderados:** A un nivel en el que puede mantener una conversación, pero no cantar. **Reportar los minutos reales** de actividad. Las actividades podrían incluir: Caminar enérgicamente, hacer ejercicio acuático, andar en bicicleta a menos de 10 millas / hora, jugar tenis (dobles), baile de salón, jardinería en general, bola de pepinillo (pickleball).
- **Ejercicio / actividad vigorosa:** A un nivel donde puede hablar, pero no tener una conversación. **Puede duplicar los minutos reales que realiza una actividad vigorosa y registrar ese número.** Las actividades vigorosas podrían incluir: Correr en una carrera, trotar o correr, nadar, jugar al tenis, bailar aeróbicos, andar en bicicleta 10 millas / hora o más, saltar a la cuerda, hacer jardinería pesada, caminar cuesta arriba o con una mochila pesada.
- **Combinación de moderado y vigoroso:** Donde se agregan breves impulsos de actividad o intervalos vigorosos. Ejemplo: agregue varios impulsos de 30 segundos de carrera o caminata rápida a su ritmo moderado de caminata. Reportar los minutos reales de actividad.
- **Ejercicios de fortalecimiento:** Reporte el número de días en que usted hizo ejercicios de fortalecimiento.

Si usa un rastreador de actividades (rastreador de pulsera o podómetro), reporte la cantidad total de pasos por día en el sistema de Camina Kansas. El sistema convertirá los pasos en millas (2,000 pasos = 1 milla).

K-STATE
Research and Extension

Camina Kansas