

# Cómo estar en forma a cualquier edad

Publicado por [Miguel Ángel Rodríguez Ruíz](#) . Apasionado del deporte en general y del fitness en particular. Entrenador personal.

[24 diciembre, 2015](#)



La edad no debe ser una excusa para no practicar deporte, al revés, es cuando más tenemos que practicar regularmente una adecuada actividad física.

Muchas veces cometemos el error de asociar el deporte únicamente a la gente joven, cuando no es así ya que absolutamente todas las personas deberían practicar de forma regular actividad física en la medida de sus posibilidades.

Se ha demostrado en infinidad de ocasiones que practicar deporte genera unos magníficos beneficios, no sólo físicos, sino también para la salud, por lo que es una estupenda idea mantener en nuestro día a día una buena dosis de ejercicios que, seguramente, nos ahorre tomar más de una medicina.

Pero si hay una **etapa en la que es fundamental moverse** es a partir de los **35 años**, ya que es cuando el cuerpo empieza a perder sus condiciones y sólo con el deporte podremos frenar esas consecuencias.

De manera que vamos a centrarnos en este colectivo y la importancia que tiene la práctica habitual de actividad física para mejorar considerablemente su calidad de vida.

## ¿A qué edad podemos empezar a perder aptitudes físicas?

Es a partir de los 35 años cuando nuestro cuerpo empieza a perder facultades, como la **velocidad**, la **fuerza** o la **resistencia**, aunque eso no quiere decir que podamos paliar los efectos del avance de los años con el apropiado ejercicio físico.

Algunos datos de interés sobre este asunto son, por ejemplo, que, a partir de los 30 años, el corazón pierde un latido por año, perdiendo cada década entre un 5 y un 10% de la capacidad de bombear sangre, motivado por la **disminución de la capacidad aeróbica**, que se reduce en torno a un 10% por década.

También se puede destacar que **la fuerza cae un 25%** a los 65 años, produciéndose igualmente una importante **pérdida de flexibilidad** debido a diversos factores como la pérdida de colágeno.

Pero tranquilo, no te asustes, como ya hemos dicho, manteniendo una buena actividad física podemos minimizar estos factores de forma sorprendente, no en vano, hay personas con 60 años que llegan a una forma física muy superior a la que podrían tener con 30 años, al encontrar más tiempo para dedicarlo al deporte.

Teniendo en cuenta todo esto, basaremos nuestro entrenamiento en cuatro grandes bloques: la flexibilidad, la fuerza, la potencia y el entrenamiento aeróbico.

De manera que, vamos a ver qué tipo de entrenamiento debemos llevar para mantenernos saludablemente, tengamos la edad que tengamos.

# Rutina de entrenamiento para personas de cualquier edad

## 1. Flexibilidad, fuerza y potencia

Entrenaremos la fuerza, la flexibilidad y la potencia en **tres sesiones semanales** que no pasarán de 30 minutos cada una, por lo que no nos quitarán mucho tiempo y las podremos encuadrar sin mucho problema en nuestra agenda diaria.

Por poner un ejemplo de distribución, podemos hacer estos ejercicios los lunes, miércoles y viernes, ordenando los entrenamientos (A, B y C) a nuestro antojo.

- **Entrenamiento A** – Flexibilidad: 30 minutos de yoga.
- **Entrenamiento B** – Potencia: haremos unos 30 minutos de ejercicios de salto, como saltos verticales, horizontales o ejercicios de lanzamiento con balón medicinal.
- **Entrenamiento C** – Fuerza: haremos 3 ejercicios de 4 series con un rango de 3 a 5 repeticiones.

Vamos a ver algunos ejemplos de entrenamientos de fuerza:

- **Ejemplo 1:**
  - Sentadillas – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
  - Remo con barra – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
  - Press de banca – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
- **Ejemplo 2:**
  - Peso muerto – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
  - Press de banca inclinado con mancuernas – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
  - Remo con mancuernas – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
- **Ejemplo 3:**
  - Sentadillas frontales – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
  - Press militar – 4 series de 3 a 5 repeticiones.
  - Dominadas (lastradas si es necesario) – 4 series de 3 a 5 repeticiones.

## 2. Entrenamiento aeróbico

El entrenamiento aeróbico también lo haremos tres días a la semana, siempre eligiendo los días que no hagamos entrenamiento de flexibilidad, potencia y fuerza, así que, respetando la distribución que hemos hecho anteriormente, haríamos el entrenamiento aeróbico los martes, jueves y sábados.

El entrenamiento aeróbico consistirá en practicar el deporte que más te guste, como correr, montar el bicicleta, elíptica, remo, etc, a un ritmo moderado, manteniendo la frecuencia cardíaca entre **120 y 140 latidos por minuto**.

De esta forma, el domingo quedaría de descanso total para desconectar y recuperar energías para poder afrontar la siguiente semana con todas las garantías.

## Conclusión

La conclusión que debemos sacar de todo esto es que no practicar deporte porque se tenga una determinada edad es un grave error que podemos pagar muy caro, así que no lo dudes ni un segundo, ponte tus zapatillas deportivas, nunca es tarde para ponerse en marcha.

Me gustaría terminar el artículo con una frase tan real como dura: “el que no encuentra tiempo para el deporte tendrá que encontrar tiempo para la enfermedad”

## Referencias

- The Simple Path to Being Your Fittest at Any Age.  
Para [BreakingMuscle](#) [Revisado en Diciembre de 2015]