

# AMAS DE CASA

## El ejercicio / Una satisfacción

### PREPARACIÓN FÍSICA

Probablemente todos los ejercicios son buenos, pero los distintos tipos de ejercicio afectan de distinta manera al cuerpo. El corredor que se entrena alrededor del parque local, por ejemplo, tendrá más

fortaleza física que el gimnasta que por su parte tendrá más flexibilidad.

Hay personas que utilizan los ejercicios o la carrera simplemente para alcanzar la suficiente preparación física para tomar parte en un deporte favorito: otras confían en que el mismo deporte ya les proporcionará la suficiente preparación. Todo depende, naturalmente, del deporte que se practique y del propio estado físico.

La tabla muestra las diferencias entre los distintos deportes. El denominador común, no obstante, para todas es el placer. Y puesto que los deportes son un placer social y al serlo forma parte de su placer existe una gran probabilidad de que la gente no sólo se dedique a ellos sino que, además, se prepare para ellos. Los deportes hacen mucho más fácil que la gente se mantenga en un buen estado de prepara-



ción física. Se puede llegar a estar en "forma" practicando un deporte, pero no hay que esperar lograrlo si sólo se dedica a ello el tiempo de un partido semanal de tenis o "squash". Tampoco hay que esperar que el deporte resulte divertido si no se está lo suficientemente preparado y en forma para disfrutarlo. Algunos deportes requieren un nivel bastante alto de preparación física antes de empezar a practicarlos, como por ejemplo el fútbol. Incluso el excursionismo o las artes marciales. Al nivel no competitivo de "caminante" requiere una preparación ni que sea rudimentaria. Si uno no está en forma debe escoger un deporte en el que pueda seleccionar su propio nivel de dedicación por ejemplo el piragüismo individual o la natación, y mejorar poco a poco su preparación física.

### DEPORTES PARA LA MUJER

La mayoría de los deportes, que se pueden observar en nuestra tabla pueden practicarlos tanto los hombres como las mujeres. Sólo hay un deporte estrictamente femenino



	RESISTENCIA GENERAL	FUERZA MUSCULAR	MOVILIDAD
1.- Juego del volante	■ ■	■ ■	■ ■
2.- Subir escaleras	■ ■	■ ■	■ ■ ■
3.- Ciclismo (velocidad)	■ ■ ■	■	■
4.- Baile	■ ■	■	■
5.- Cavar el jardín	■ ■	■ ■ ■	■ ■
6.- Conducir	■	■	■
7.- Gimnasia	■	■ ■	■ ■
8.- Andar	■ ■	■ ■	■
9.- Trabajo de casa	■	■	■ ■
10.- Cortar césped	■	■ ■	■ ■
11.- Remo	■ ■ ■	■ ■ ■	■
12.- Caza con escopeta	■	■	■
13.- Natación	■ ■ ■	■ ■ ■	■ ■ ■
14.- Tenis de mesa	■	■	■ ■
15.- Andar aprisa (aprox. 1 h.)	■ ■	■	■
16.- Lavar un coche	■	■ ■	■ ■

Mucho efecto  
(■ ■ ■)

Efecto moderado  
(■ ■)

Poco efecto  
(■)