

### 3. Control de Peso

**Grupo Objetivo:** Cualquier persona que quiera perder peso o mantener un peso saludable.

Para el control de peso se recomiendan largos periodos de ejercicio a intensidad baja. Sin embargo, durante el ejercicio, el cuerpo utilizará grasa dietética antes que grasa almacenada, por lo que para que el ejercicio sea efectivo se tendrá que reducir la cantidad de grasa en la dieta.

Una dieta equilibrada es la que iguala la energía que obtienes a través de la dieta con la energía que pierdes en tu estilo de vida. La energía se mide en calorías y es una combinación de carbohidratos (glucógeno) y grasa. Por cada gramo de glucógeno conseguimos 4.3k calorías y por cada gramo de grasa conseguimos 9k calorías. Si te ejercitas a alta intensidad quemarás más calorías pero puede que no sean las que tú quieres quemar, medir las calorías solamente puede no servirte para la fuente de energía que quieres utilizar.

Para lograr y mantener tus objetivos de peso has de tener expectativas reales y no pretender un apañío rápido. Mucha gente tiene expectativas irreales, quieren resultados rápidamente y abandonan si esto no ocurre. Aquí exponemos sólo algunos de los mitos de la pérdida de peso:

- Las dietas de choque no funcionan. Las dietas bajas en calorías pueden traer una rápida pérdida de peso, pero los estudios muestran que generalmente es temporal y el cuerpo se acostumbra a ingerir bajas calorías y el metabolismo se hace más lento. Al retornar a una dieta normal el cuerpo no será capaz de acelerar para quemar esa comida extra y la almacenará en forma de grasa.
- Las comidas a saltos hacen al cuerpo hambriento y provoca comer en exceso. Es mejor espaciar la ingesta de calorías durante el día. Para perder peso, comer un 25% de las calorías en el desayuno, un 50% en la comida y un 25% en la cena.
- Los trabajos duros no son la solución. Para quemar grasa, baja el ritmo y ejercítate más tiempo para conseguir que el cuerpo use sus propias células de grasa como combustible, más que el glucógeno almacenado en los músculos.

Mientras que el ejercicio regular es útil en el control de peso, por sí mismo es poco probable que acarree una significativa pérdida de peso. Una significativa y duradera reducción de peso es mejor llevarla a cabo combinando ejercicio regular con una dieta sensible. El programa de cuatro fases ilustrado en la Tabla 3.3 incrementa la duración del ejercicio hasta un máximo de 90 minutos.

#### Notas para la Tabla 3.3

- i. El programa de control de peso determina un límite superior de intensidad del 65% de tu MRC. Deberías ser capaz de mantener cómodamente una conversación a esta intensidad.
- ii. 2x10' UT2 28-20 ppm significa remar durante 10 minutos en tu banda de entrenamiento de pulso cardíaco UT2 a 18-20 paladas por minuto, tómate un pequeño descanso y luego repite.
- iii. Este programa de entrenamiento se incrementa en volumen a través de cada periodo de entrenamiento y de un periodo al siguiente. Si notas que necesitas más tiempo para recuperarte, un pequeño descanso de 3-4 días después de cada tres semanas de ciclo de entrenamiento debe ser suficiente.
- iv. Al remar durante largos periodos en la máquina, puede que sientas cierta rigidez en la espalda. Mantener la espalda firme en una posición estática causa esto. Si sufres de dolores de espalda, baja de la máquina al menos cada 20 minutos y haz un poco de los estiramientos habituales. Los ejercicios que fortalecen los abdominales y la espalda, que controlan la postura, pueden realizarse en conjunción con el remo indoor.
- v. El Remo Indoor, utilizado debidamente, no presenta ningún riesgo para la espalda y ayudará a fortalecer los músculos de la espalda. Sin embargo, si tienes una lesión de espalda ésta puede agravarse en largos periodos de Remo Indoor. Siguiendo las pautas de comenzar suavemente y aumentar gradualmente la cantidad de tiempo invertido en la máquina, puedes estar confiado en un trabajo seguro y divertido.
- vi. Los efectos del consumo de energía son acumulativos – el efecto es el mismo tanto si haces una hora continua como si la repartes en 3 x 20 minutos.

vii. Las fases 3 y 4 no son, ciertamente, para todo el mundo; muchos pueden encontrar las fases 1 y 2 bastante adecuadas. Recomendamos pedir consejo médico profesional antes de embarcarse en las fases 3 y 4, incluso si has completado las fases 1 y 2 y no has experimentado ningún problema.

**Tabla 3.3**

<b>Programa de Control de Peso</b>			
<b>Sesión</b>	<b>Semana Suave</b>	<b>Semana Media</b>	<b>Semana Dura</b>
<b>FASE 1</b>			
1	10' UT2 18-20 ppm	15' UT2 18-20 ppm	15' UT2 18-20 ppm
2	15' UT2 18-20 ppm	20' UT2 18-20 ppm	20' UT2 18-20 ppm
3	2x10' UT2 18-20 ppm	2x10' UT2 18-20 ppm	2x15' UT2 18-20 ppm
4	15' UT2 18-20 ppm	15' UT2 18-20 ppm	20' UT2 18-20 ppm
5	20' UT2 18-20 ppm	20' UT2 18-20 ppm	25' UT2 18-20 ppm
<b>FASE 2</b>			
1	20' UT2 18-20 ppm	20' UT2 18-20 ppm	2x15' UT2 18-20 ppm
2	25' UT2 18-20 ppm	25' UT2 18-20 ppm	30' UT2 18-20 ppm
3	2x15' UT2 18-20 ppm	2x20' UT2 18-20 ppm	2x20' UT2 18-20 ppm
4	20' UT2 18-20 ppm	30' UT2 18-20 ppm	30' UT2 18-20 ppm
5	30' UT2 18-20 ppm	35' UT2 18-20 ppm	40' UT2 18-20 ppm
<b>FASE 3</b>			
1	30' UT2 18-20 ppm	40' UT2 18-20 ppm	2x25' UT2 18-20 ppm
2	40' UT2 18-20 ppm	45' UT2 18-20 ppm	50' UT2 18-20 ppm
3	2x20' UT2 18-20 ppm	2x25' UT2 18-20 ppm	2x30' UT2 18-20 ppm
4	30' UT2 18-20 ppm	35' UT2 18-20 ppm	40' UT2 18-20 ppm
5	40' UT2 18-20 ppm	50' UT2 18-20 ppm	60' UT2 18-20 ppm
<b>FASE 4</b>			
1	50' UT2 18-20 ppm	60' UT2 18-20 ppm	75' UT2 18-20 ppm
2	3x20' UT2 18-20 ppm	3x25' UT2 18-20 ppm	2x30' UT2 18-20 ppm
3	40' UT2 18-20 ppm	50' UT2 18-20 ppm	60' UT2 18-20 ppm
4	2x25' UT2 18-20 ppm	2x30' UT2 18-20 ppm	2x40' UT2 18-20 ppm
5	60' UT2 18-20 ppm	75' UT2 18-20 ppm	90' UT2 18-20 ppm