

# 1. Pautas para el ejercicio

Aunque ansioso por comenzar el programa de entrenamiento es importante comprender y guiarse por los procedimientos de salud y seguridad relativos al Remo Indoor. Por favor, tómate tu tiempo para leer detenidamente esta sección antes de comenzar. Esto puede evitarte problemas innecesarios o lesiones y obtener lo máximo de tu programa, tanto en términos de rendimiento como de satisfacción.

## Ejercicio Efectivo

El *American College of Sports Medicine* hace las siguientes recomendaciones en cuanto a la calidad y cantidad de entrenamiento para desarrollar y mantener un estado cardiovascular saludable en personas adultas:

- La actividad debería ser tal que utilice los grupos de músculos largos, sea mantenida de forma constante y sea rítmica y aeróbica por naturaleza.
- La duración debería ser de 20 a 60 minutos de actividad continua.
- El entrenamiento debería ser regular; de tres a cinco veces por semana.
- La intensidad del entrenamiento debería elevar el ritmo cardíaco al 60-85% del máximo ritmo cardíaco (MRC).
- Debería añadirse un par de veces a la semana un entrenamiento de fuerza de intensidad moderada.

## Ejercicio Seguro

El Remo Indoor es una forma segura y beneficiosa de ejercicio. Si se observan unos sencillos procedimientos de seguridad, se puede mantener un programa de puesta en forma (fitness) con un riesgo mínimo. Sin embargo, antes de comenzar, ten en cuenta estas precauciones para tu seguridad y confort:

### Buen estado personal

- Es aconsejable hacerse una revisión antes de comenzar un programa de ejercicio. Nunca deberías ejercitarte si no fuera satisfactoria.
- Siempre calentar, enfriar y estirar a fondo antes y después de cada sesión de entrenamiento (mirar Sección 1.2 *Estiramientos*).
- Tómate tu tiempo para desarrollar una buena técnica antes de incrementar la intensidad del entrenamiento (mirar Sección 1.3 *Técnica* y Sección 1.4 *Fallos técnicos y soluciones*).
- Al comenzar un programa de ejercicio no te sobrepases; comienza despacio y aumenta lo gradualmente.
- Bebe gran cantidad de agua durante y después del ejercicio. No esperes hasta estar sediento.
- Asegúrate que entrenas a la intensidad apropiada. Recomendamos basar la intensidad del entrenamiento en el ritmo cardíaco (mirar Sección 2.1 *Intensidad del Entrenamiento*).
- Mantén un Diario de Entrenamiento para ayudarte a marcar objetivos y metas realistas y planear futuros programas de trabajo (mirar Sección 5.4 *Diario de Entrenamiento*).

### Protocolo de la Máquina

- Revisar que la empuñadura, asiento y monorraíl estén limpios.
- Ajusta la palanca al nivel apropiado para tu trabajo (mirar Sección 5.2 *La Palanca del Ventilador* para una explicación de cómo funciona la palanca).
- Colocar la empuñadura en su gancho antes de asegurarse los pies.
- Ajusta las plantillas. Si tienes piernas largas, necesitarás el nivel más bajo. Aprieta las cinchas de forma segura.
- Siéntate ligeramente cerca del final del asiento.
- Tira hacia atrás con ambas manos. No remes con una sola mano.

- No girar la cadena. Tira de la empuñadura en su posición natural.
- Mantén la ropa, el pelo y los dedos lejos de las ruedas del asiento.
- Cuando termines el ejercicio, coloca la empuñadura en su gancho. Entonces, después de soltarte los pies, deja que la empuñadura vaya hasta el soporte del monitor.
- Asegúrate siempre de que la máquina es debidamente mantenida.

## 2. Estiramientos

Los estiramientos son una parte esencial de cualquier trabajo. Proporcionan elasticidad a los músculos, asegurando que son capaces de llegar a las metas propuestas, sin miedo a lesiones. Sin embargo, antes de realizar ningún estiramiento es importante calentarlo a los músculos. Recomendamos unos minutos de remo suave antes de comenzar a estirar. Después, tras realizar el trabajo principal del cuerpo y enfriar, deberías completar la sesión con una segunda serie de estiramientos.