

## Cómo medir el progreso de su plan de ejercicios

**Si ha estado haciendo ejercicio regularmente, muy pronto podrá reconocer el momento de avanzar en su rutina de actividades.**

Cuando pueda levantar pesas fácilmente y su actividad de resistencia física no se siente difícil, será el momento de hacer ejercicios más difíciles o los mismos ejercicios pero por más tiempo.

Estas simples pruebas mensuales son una buena manera para ver si usted continúa progresando y necesita actualizar sus metas. Cada mes usted podrá ver la mejoría.

- **Resistencia.** Escoja una ruta predeterminada y calcule cuánto tiempo le toma caminar esta distancia. A medida que su resistencia física mejora, le tomará menos tiempo.
- **Fortaleza.** Cuente el número de flexiones\* que puede hacer prudentemente en 2 minutos con el brazo. O cuente el número de veces que puede levantarse de la silla\* prudentemente en 2 minutos.
- **Equilibrio.** Calcule por cuánto tiempo puede mantenerse parado en un pie, sin apoyarse, por el tiempo que le sea posible. Asegúrese de tener cerca algo firme para sujetarse en caso de que pierda el equilibrio. Repita con el otro pie.
- **Flexibilidad.** Siéntese en la parte de adelante de una silla firme y estire una pierna hacia el frente con el talón tocando el piso y los dedos del pie apuntando hacia arriba. Doble la otra pierna de manera que el pie esté plano sobre el piso. Con los codos un poco doblados y las palmas de las manos hacia abajo, lentamente inclínese hacia adelante desde las caderas (no desde la cintura) y baje y alcance lo más que pueda hacia los dedos de los pies. ¿Hasta dónde puede lograr bajar y alcanzar antes de sentir un estiramiento?

\* Para instrucciones, visite [www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life).



### Un pequeño consejo

A medida que aumente su actividad física, probablemente notará tener más energía, mayor habilidad para ejecutar tareas diarias o hasta una mejor disposición hacia la vida.

### VISITE

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Imprima convenientes materiales.
- Ordene un DVD o una guía de ejercicios.



**Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento**

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.