

¡Necesito un gimnasio!

Existen algunas precauciones que debes conocer antes de comenzar con una rutina de ejercicios.

Llegó el verano y…
¿te has preocupado de tu figura?

Que el rollito de aquí, que el rollito de acá.. ya es hora de ponernos las pilas y comenzar a tener una vida más saludable y con mucho ejercicio. Pero debes conocer algunos consejos antes de inscribirte en el gimnasio.

Junto con los días de calor, comenzamos a usar ropa más ajustada y escotada para sentirnos más frescas. Pero con el verano, también dimensionamos esos kilitos de más, que en invierno jamás hubiéramos notado. Por eso, acudimos de urgencia a buscar la última dieta de moda y corremos a inscribirnos al primer gimnasio que encontramos.

Pero, ¿qué tan eficiente es preocuparnos de nuestra figura y alimentación sólo en verano? Nutricionistas y personal trainer recomiendan una dieta balanceada y realizar ejercicios durante todo el año. “Es más fácil desmotivarse si pretendemos obtener resultados en tan poco tiempo y nos sometemos al estrés que implica mejorar nuestro cuerpo”; coinciden los expertos.

Lo cierto es que, aún conociendo estos consejos, igual dejamos para el último momento la misión de que nos entre el traje de baño del verano anterior. Y comenzamos con nuestra dieta de verduras y rutina de exigentes ejercicios en el gimnasio, Por eso, es bueno que pongas atención a algunas recomendaciones antes de comenzar con esta rutina.

Cuerpo nuevo… vida nueva

“Cualquier mujer esta capacitada para ir a un gimnasio, hay que hacerles una rutina adecuada al objetivo que quieran lograr y a su condición física. Pero, cualquier persona físicamente sana y activa puede hacer de todo en un gimnasio”; asegura Hugo Vilches, profesor de Educación Física y entrenador personal.

Antes de comenzar un plan de ejercicios, es muy importante saber qué es lo que queremos mejorar de nuestro cuerpo. Aún más relevante, es ponerse metas claras y reales. Si nos desafiamos a lograr lo imposible, lo más probable es que volvamos a echarnos en nuestro sillón a la semana siguiente.

Según Vilches, “la mayoría de las mujeres busca bajar su porcentaje de grasa y tonificar. Esto trae beneficios inmediatos, ya que comenzamos a sentirnos más livianos, sanos y a vernos mejor ante el espejo”. Por eso, las máquinas de ejercicios más requeridas son aquellas que ayudan a trabajar los glúteos, abductor y aductor, ya que la mayor parte de la grasa se nos almacena en esa zona y en la parte abdominal.

Por otro lado, es muy importante tener una buena alimentación para generar un equilibrio, ya que no es bueno ni mucho ejercicio ni mucha alimentación. Si asumimos ir al gimnasio, no podemos mantenernos todo el día con una ensalada de lechugas, advierte Vilches. Por eso, es necesario complementar el plan de ejercicios con una dieta balanceada en carbohidratos, proteínas y lípidos.

Por eso que, cuando decidimos matricularnos en un gimnasio, no sólo estamos iniciando un plan de ejercicios para modelar nuestro cuerpo, sino que también comenzamos una nueva vida, donde la mala alimentación, el sedentarismo, el cigarro y el estrés ya no son bienvenidos.

Consejos para aumentar la eficiencia de tus ejercicios

El gimnasio no es la única alternativa para modelar tu figura. También podemos ejercitarnos por nuestra propia cuenta, yendo a trotar a un parque por ejemplo. Lo importante, es conocer bien algunos consejos, para realizar bien los ejercicios, lograr nuestros objetivos y evitar lesiones.

Para conseguir los objetivos propuestos debes realizar el trabajo correctamente y seguir algunas normas:

1. Vigila la técnica de los movimientos:

De nada sirve hacer muchas repeticiones y con mucho peso si no las realizamos con la técnica y velocidad adecuadas.

2. Respeta los tiempos de recuperación:

La fase de descanso es otra parte del entrenamiento y es tan importante como el tiempo de trabajo. 3. La respiración: Debe ser cómoda y natural para el que empieza.

4. El nombre del ejercicio no importa:

Lo que sí va a importar es la técnica y los músculos que intervienen.

5. La postura:

Mantén la postura en todo el ejercicio, cualquier variación puede ocasionar lesiones o cambios de trabajo muscular.

6. Sigue una rutina:

Ejercicios a realizar, número de repeticiones por serie, número de series, tiempo de descanso y ritmo de ejecución.

7. Todo requiere un tiempo:

Nuestro cuerpo no se puede cambiar de la noche a la mañana. Todo trabajo correcto requiere un tiempo.

8. Trabajo con máquinas:

Al principio te ayudarán, utiliza los sistemas de graduación del aparato.

9. Calienta:

Aumentar la temperatura muscular previene lesiones y mejora las conexiones entre el cerebro y los músculos.

¡Es tiempo de ponernos las pilas! para no quedar como flojas por despreocuparnos durante el año de nuestro bienestar corporal y sólo hacerlo cuando ya vemos que el verano está encima. Lo mejor es hacer ejercicios de manera constante, durante todo el año, porque trabajando en un gimnasio se ven resultados a mediano plazo. Así que, si ya comenzaste, procura que cuando vengan los días de invierno mantengas tu nueva vida.