

RNS: *Plan para desarrollar buena forma física *

Sustainable fitness at the gym, January 2008

DURACIÓN: 00:03:39

URL: http://www.ns.umich.edu/Es/_story.php?id=6245

ACTUALIDAD MÉDICA

*Plan para desarrollar buena forma física *

Introducción sugerida—Inscribirse en un gimnasio es fácil. Lo que es difícil es continuar con un plan de ejercicios. Para iniciar y permanecer con un plan de ejercicios, una experta de la Universidad de Michigan le ofrece consejos para establecer metas razonables para obtener un buen estado físico y mantener la motivación en el gimnasio. A continuación Vivianne Schnitzer con más información.

Es la época del año en que han terminado las festividades y en la que usted está lista y motivada para inscribirse en un gimnasio. El desafío, dice Colleen Greene, coordinadora de bienestar en MFit, la división de promoción de la salud del Sistema de Salud de la Universidad de Michigan, para que un plan de ejercicios tenga éxito, es que la persona debe darse cuenta de que las libras no desaparecerán con la primera levantada de pesas. El ejercicio debe convertirse en parte de una rutina regular en lugar de que se le considere como una solución de corto plazo. Greene explica el proceso.

"A veces puede parecer muy difícil. Pero hay dos cosas que van con ello: Lo primero es recordar que cuando se inscribe en un gimnasio, son los primeros pasos, no espere tener todos los resultados en las primeras dos semanas. Usted verá algunos resultados en un mes, incluso en dos o tres meses, pero pasos pequeños son los que le asegurarán llegar a la meta. La otra cosa, es que a veces la gente se cansa de la rutina de ejercicios porque suceden otras cosas; tienen esta responsabilidad. Tienen esta responsabilidad. Recuerde. Usted también tiene una responsabilidad consigo misma y si no se toma este tiempo para cuidarse a sí misma no podrá rendir en otras áreas de su vida o con el resto de sus responsabilidades".

Para evitar un cansancio con el gimnasio, Greene recomienda encontrar uno que se adecua con su estilo de vida y con las metas de su estado físico. Por lo tanto, antes de inscribirse, haga muchas preguntas.

"¿Se ajustan los horarios a sus necesidades? ¿Se adaptan los programas que ofrecen con sus necesidades de cuidados de niños, si es que lo necesita? ¿Hay guardería infantil en el mismo gimnasio? ¿Es el personal, realmente especializado? ¿Los entrenadores personales, tienen certificación? ¿Tienen historial en entrenamiento?"

Una vez que haya encontrado el gimnasio adecuado, el próximo paso es tener un plan de ejercicios entretenido para que lo mantenga durante el año. Para que sea una realidad, Greene dice que no debe temer a probar nuevos ejercicios....

"Cuando vaya al Gimnasio, definitivamente debe intentar probar nuevas rutinas de ejercicios que nunca ha hecho. Quizá usted cree que Pilates es algo que solo hacen los bailarines o que en yoga hay que pararse de cabeza, y por eso la mayoría de los gimnasios tiene una tarifa especial para la primera semana o las primeras sesiones de una clase", dice Greene. "¡Anímese y pruebe! Quizá descubra que le gusta".

Lo más importante es ser perseverante. Una no aumentó de peso de la noche a la mañana, de manera que no puede esperarse que perderá el peso tampoco de la noche a la mañana. Greene explica.

"El error más común que hace la gente cuando se inscribe en un gimnasio es que llegan y hacen todo al mismo tiempo. En lugar de eso, usted trabaje hacia sus metas a un ritmo parejo de manera que pueda mantener su nueva rutina de acondicionamiento físico".

###