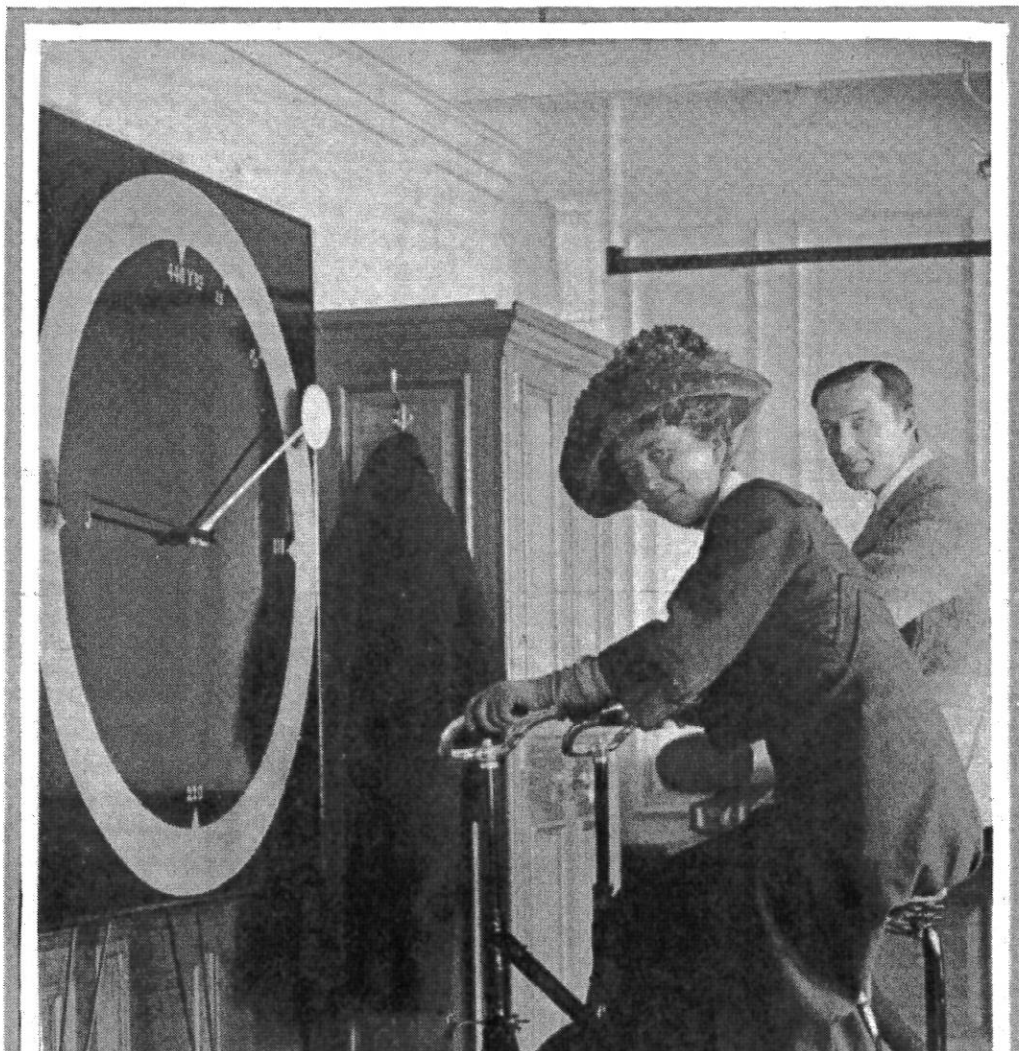


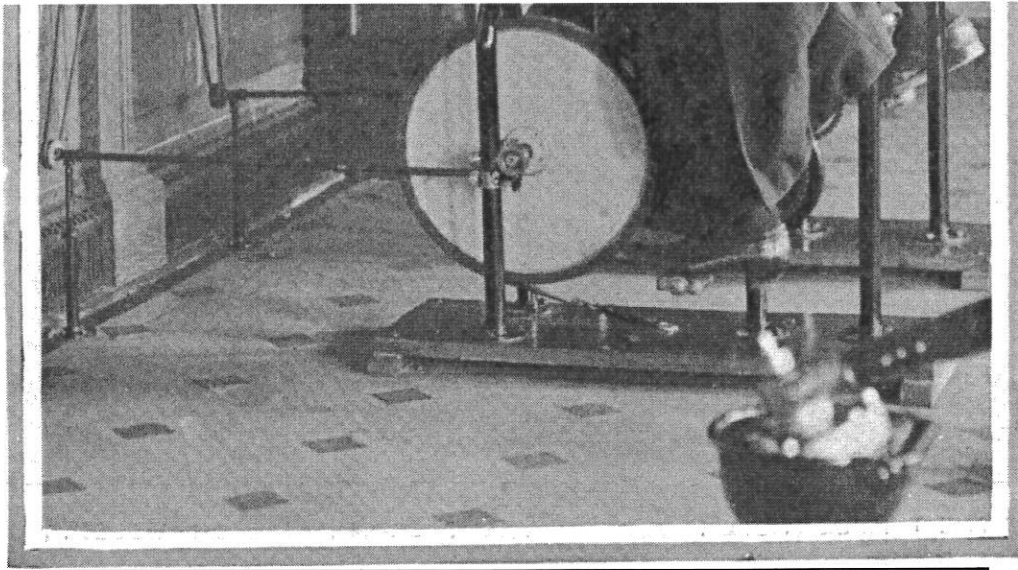
ZEN

CUERPO MENTE BIENESTAR

CUERPO

Si lees esto no abandonarás el gimnasio





Dos pasajeros del Titanic se ejercitan en las bicicletas estáticas del gimnasio del transatlántico británico. UNIVERSAL IMAGES GROUP/GETTY IMAGES

GEMA GARCÍA MARCOS

SEGUIR

@gemagmarcos

Actualizado 18/01/2016 05:31

Embriagados por el subidón que nos brinda estrenar un nuevo año y agobiados por los kilos de más que nos dejan de recuerdo los atracones navideños, nos ponemos por testigo de que jamás volveremos holgazanear. Nos regalamos por Reyes ropa técnica y unas buenas zapas. Braseamos con nuestros planes a la pareja, los familiares y las amistades más cercanas, convencidos de que en esta ocasión, por fin, lo vamos a conseguir. E incluso nos sentimos ofendidos cuando contemplamos en sus rostros la sombra del escepticismo sin darnos cuenta de que nuestro historial deportivo nos concede la misma credibilidad que a Pedro, el del lobo.

De acuerdo, nuestras intenciones son loables pero nos falla la voluntad y el 'si eso ya empiezo mañana' termina por convertirse en un nunca jamás, porque el mañana no existe. Día a día, nuestros buenos deseos se van desinflando hasta terminar por... esfumarse. Arrojamós la toalla con sigilo, mirando de soslayo a aquellos escépticos que, por enésima vez, nos sonrén mientras mascullan entre dientes, ese irritante 'ya lo sabía yo'.

¿Por qué lo dejamos? ¿No somos conscientes de que el ejercicio es vital para nuestra salud? ¿Aún seguimos creyendo que ir al gimnasio es un entretenimiento de personas superficiales y narcisistas que no ven más allá de sus propios músculos? Pereza, falta de tiempo, desmotivación, aburrimiento... Los motivos que nos hacen dejarlo son mucho más peregrinos que los que nos empujaron a intentarlo. Y en la lista no hay nada que pueda competir con el gran beneficio que nos aporta el deporte: **VIVIR MÁS y MUCHO MEJOR.**

Pocos argumentos hay más seductores que la promesa de una vida más saludable. Quizás, el de darle en las narices a los que no creen en nuestra fuerza de voluntad. Pero para los que todavía siguen pensando que abandonar no es de cobardes y reniegan del poder regenerador del sudor, Javier Ignacio Lillo Jiménez, director del AltaFit Estudiantes (Madrid), nos da más motivos para perseverar y conseguir alcanzar nuestros buenos propósitos en 2016.

¿POR QUÉ ENERO?

"Cada año ocurre lo mismo. Durante este mes se registra un aumento de más de un 50% en la media de inscripciones registradas. Aparte del interés por quemar los excesos gastronómicos de las fiestas navideñas, la gente lucha por conseguir sus objetivos, por hacer caso a su conciencia. ¡Es una pelea por sus sueños!".

METAS REALISTAS

"Para los gimnasios el reto es conseguir que los nuevos socios no arrojen la toalla y conviertan el ejercicio en una sana costumbre. Es nuestra responsabilidad. Para conseguirlo, aconsejamos planificar los objetivos a medio plazo y de una manera realista. Lo ideal es empezar gradualmente, con tres sesiones suaves a la semana. Si pretendemos quitarnos tres kilos de golpe matándonos a entrenar durante horas las agujetas harán estragos y correremos el riesgo de lesionarnos. No sólo nos quemaremos

a las primeras de cambio sino que, al ver que no logramos los resultados esperados con rapidez, nos desanimaremos y terminaremos por cejar en nuestro empeño".

NUEVOS HÁBITOS

"Lo más importante para evitar el abandono es asumir el ejercicio como un rutina. Para ello es básico hacer un esfuerzo extra durante las primeras semanas. Nuestra filosofía es dar todas las facilidades para integrar el entrenamiento en la vida cotidiana a través de un pasaporte que permite entrenar en cualquiera de los más de 40 gimnasios que tenemos en toda España. También vamos a lanzar las 'home classes' para poder seguir nuestras actividades colectivas streaming o en reposición a domicilio".

ADIÓS A LAS EXCUSAS

"Siempre nos quejamos de falta de tiempo para hacer deporte y, sin embargo, sí lo conseguimos sacar para hacer otras cosas que son mucho menos importantes para nuestra salud. Debemos dejar de buscar argumentos para autojustificar nuestra falta de voluntad y empezar a agendarnos la actividad física como una tarea más en nuestra jornada. Es vital planteárnoslo como un asunto prioritario que debería ocupar un lugar protagonista en nuestro tiempo de libre".

BUENAS COMPAÑÍAS

«Una buena táctica para vencer a la pereza es intentar ir al gimnasio acompañado. Y es que siempre viene bien tener a alguien que tire de nosotros esos días en los que nos sentimos más vaguetes y viceversa».

ASESORAMIENTO PROFESIONAL

"El primer mandamiento para alcanzar nuestros objetivos es dejarse asesorar por profesionales cualificados en la materia que planifiquen los

entrenamientos más adecuados para nuestra condición física. En caso contrario, nos vendremos abajo al ver que no conseguimos mejorar físicamente y terminaremos por dejarlo y regresar al sedentarismo".

CLASES COLECTIVAS

"Una de las mejores maneras de romper el hielo y empezar a cogerle el gusto al gimnasio es participando en actividades dirigidas. Además de potenciar las relaciones sociales, las clases de zumba, ciclo indoor o GBox son muy divertidas".

MÁS EFECTIVIDAD

"Cada uno debe tener claro su condición física y su objetivo para emplear las herramientas más eficaces para conseguirlo. Por ejemplo, si quieres quemar los kilos que te sobran tras la Navidad y estás desentrenado, recomendamos hacer un ejercicio aeróbico (correr, bicicleta, elíptica..) de baja intensidad y larga duración, combinado con una rutina de tonificación para no perder masa muscular. Para un individuo entrenado, resulta más efectivo el ejercicio aeróbico de alta intensidad. De esta forma, no sólo quema la grasa con mayor eficacia, sino que también acelera el metabolismo y lo mantiene a tope de funcionamiento durante un tiempo una vez finalizado el entrenamiento. Lo que realmente cuenta es la cantidad de calorías quemadas por unidad de tiempo".

TIEMPO RECOMENDADO

"Todos los ejercicios llevan asociado un consumo calórico, pero para poder deshacernos de la grasa no deseada, conviene como normal general superar el umbral de los 40 minutos de entrenamiento. ¿Por qué? En nuestro organismo disponemos de reservas de glucógeno hepático y muscular. Si queremos adelgazar debemos forzarlo a utilizar la grasa como combustible metabólico con mayor preponderancia. Aun así cada metabolismo es diferente y es difícil de determinar en qué momento exacto de la sesión el cuerpo empieza a utilizar las grasas como vía

energética. Además hay que tener en cuenta otros factores como el grado de entrenamiento, tiempo de ingesta de alimentos, tipo e intensidad del ejercicio a realizar, edad etc".

FUERA MITOS

"Las falsas leyendas de gimnasio son uno de los peores enemigos de los que empiezan. Creencias como las de que si haces ejercicio forrado de plásticos lograremos adelgazar más rápido. Sudar más no va asociado con una pérdida de grasa. Es más incluso puede desencadenar una pérdida excesiva de agua y minerales de nuestro organismo. El cuerpo tiende a la autorregulación por lo que esta práctica está totalmente desaconsejada porque podemos llegar a deshidratarnos".

DIETA

"Si queremos notar los resultados más rápidamente es muy importante cuidar nuestra alimentación con una dieta lo más saludable posible y baja en grasas saturadas. Los hidratos, mejor integrales".

DESCANSO

"Siempre hay que entrenar con cabeza y respetar los periodos de descanso para asimilar mejor el trabajo muscular. Lo más aconsejable es ir al gimnasio en días alternos. Y, por supuesto, dormir ocho horas... ¡bien dormidas!".

COMENTARIO



Solsticio

18/01/2016 09:38 horas

#1

La fotografía del principio es increíble. Ella con tacones, sombrero, guantes y perfectamente vestida. Él lleva traje, corbata, zapatos con