

30 minutos esenciales para mantenerse sano



30 minutos cada tercer día es el tiempo óptimo para comenzar un plan de entrenamiento, incluyendo un calentamiento de 5 o 10 minutos, 10 minutos de caminata o bicicleta y el tiempo restante de ejercicios con el propio cuerpo: lagartijas, sentadillas, abdominales haciendo un parámetro de 10 repeticiones en series de 3, recomienda el entrenador de acondicionamiento físico de los Aztecas de la UDLAP, José Manuel Garduño.

Una de las partes fundamentales para que el equipo de futbol americano de la Universidad de las Américas Puebla se exhiba como el Bicampeón Nacional de la CONADEIP es la preparación atlética que tienen los jugadores. El encargado de hacer toda la planeación de entrenamientos en el campo y en el gimnasio es el coach José Manuel Garduño, quien durante casi ocho meses forja el físico de los Aztecas para soportar golpes, tener fuerza en brazos y piernas sin llegar a desgastarlos, máximo rango de movilidad en las extremidades y evitar que sufran una lesión. Ante ello, quién sino él para hablar sobre cómo activar los músculos del cuerpo.

Un ser humano pasa tanto tiempo sentado que comienza a tener repercusiones, dolor de espalda, de cadera e incluso de glúteos; para revertir esto lo ideal es mantener el cuerpo con capacidad de movimiento. Esto se logra “con media hora cada tercer día de hacer ejercicio en casa, en un parque o en la calle, es decir caminar, trotar o hacer movimientos con sólo el cuerpo como lagartijas o sentadillas a fin de completar 30 repeticiones, aunque sean pausadas. Ya conforme se sientan cómodos podrán incrementar las veces”, aconseja el coach Garduño.

Si usted tiene la posibilidad de acudir a un gimnasio, el entrenador sugiere que empiece haciendo ejercicios con las máquinas para extensiones de pierna, pulldown para la espalda, mancuernas acostados boca arriba, utilizar una barra para hacer sentadillas. Aprovechar la gama de ejercicios con aparatos para comenzar a estimular su musculatura sin que le provoque alguna lesión, porque al hacer un ejercicio mal llámese cargar peso de más o hacer una flexión sin conocer la técnica podría tener estragos. “El error más común es tratar de hacer todo rápido, no, esto es progresivo. Hay que dominar un movimiento conforme mejores podrás aumentar las repeticiones o ponerle más peso. Aquí también recomiendo iniciar con dos o tres días a la semana, y conforme pase el tiempo verás los resultados”, comenta.

Parte fundamental del ejercicio es la alimentación, pues representa el 70% de los cambios en el cuerpo. El coach Garduño indica que se debe comer porciones pequeñas distribuidas en carbohidratos, proteína y mucha verdura



cada 2 o 3 horas, esto a ayudará a su metabolismo a trabaja mejor. “Tienen que ser conscientes que todo lo que ingieren lo utilizan para su vida diaria y cuando hacen ejercicio

quemar más calorías así que no dejen de comer, sean ordenados porque se acumula grasa y se pierde músculo”, señala.

Otros puntos básicos para mantenerse saludable es ser pacientes y constantes; evitar un esfuerzo excesivo, puede doler el cuerpo pero debe ser cómodo; saber que el trabajo es individual, cada quien tiene un rango disperejo de movilidad, una capacidad diferente y cada quien dependiendo de su trabajo ira avanzando; evaluar sí se necesita un compañero porque a veces otra gente motiva, pero también representa una competencia. Además, siempre recordar que “tu cuerpo se va a adaptar, les estas enseñando algo nuevo que por mucho tiempo no ha hecho así que el beneficio llegará poco a poco”, señala el coach Azteca.

José Manuel Garduño Martínez es licenciado en Contaduría y Finanzas por la Universidad de las Américas Puebla, oriundo de la Ciudad de México fungió como receptor de los Aztecas de 1994 a 1999. Para el año 2000 se integra al staff de entrenadores del equipo de la UDLAP, tres años más tarde es nombrado asistente del área de pesas y acondicionamiento, y para 2009 se vuelve el coordinador de Fuerza y Acondicionamiento del programa de fútbol americano. Ha asistido a clínicas en University of California, Berkeley; Riekes Center, Menlo Park; Eastern Kentucky University; Texas Christian University y tiene certificaciones como entrenador por Reebok University y Sport City University.