

De 30 a 90 minutos de ejercicio es el tiempo ideal para una vida saludable

16 enero, 2018



No hay excusa para comenzar o continuar con una vida sana, porque siempre hay forma de hacer ejercicio en cualquier lugar, aunque representa sacrificio y esfuerzo, si en verdad se quiere lograrlo vale la pena; señala el coach José Manuel Garduño, coordinador de acondicionamiento físico de los Aztecas de la UDLAP.

Hace unos días el entrenador certificado esclareció algunas dudas que circulan sobre el hacer ejercicio y brindó algunas recomendaciones para mantener una vida saludable. Pero en esta entrega abordará algunos consejos básicos que pueden mejorar el rendimiento atlético de una persona y que sin duda ayudarán a un principiante. Lo primero que comentó es que no importa el lugar sino el tiempo, pues como experto ratificó que lo ideal sería fortalecerse de entre 30 a 90 minutos al día, incluyendo el calentamiento y estiramiento.

Si su propósito de nuevo año es ponerse en forma o bajar algunos kilos acudiendo a un gimnasio, el coach aconseja que antes de comenzar una rutina usted se acerque a un entrenador o instructor para indicarle cuáles son sus condiciones y así crear una rutina correcta y sin riesgos. “Tiene que haber una comunicación con el entrenador y decirle cuáles son tus objetivos, si tienes un padecimiento o lesión, para que pueda llevarte progresivamente. Mientras más información tenga, más adecuado diseñará algo para llevarte al objetivo que quieres”, comentó el entrenador de la UDLAP.

Aunque, si por alguna razón no existe un experto a su alcance, lo que el coach recomienda es empezar con algo muy ligero y constante, sobre todo para una persona que nunca ha hecho ejercicio. Tal vez acondicionarse en la parte cardiorrespiratoria con movimientos de alta intensidad por cortos tiempos y en lo muscular, con peso ligero o pocas series.

Lógicamente todo bien medido con mucha precaución para no ponerse en riesgo. Una vez que se dominen estos ejercicios se debe aumentar gradualmente el tiempo, cambiar las series o hacer movimientos de mayor dificultad. “Hay que hacer una progresión, si uno corre media hora los lunes, miércoles, viernes y lo mantiene más de un mes, el cuerpo se adapta y no se obtiene un beneficio. Se pueden aumentar 5 minutos o cambiar la intensidad para que el cuerpo tenga más estímulos”, señaló el encargado del acondicionamiento del programa de fútbol americano de la Universidad de las Américas Puebla.

Pero en el caso de que sus actividades le impidan salir o ir a un gimnasio regularmente, existe la opción de intentarlo en casa apoyado en algunos videos que circulan en internet; que lejos de desacreditarlos, el entrenador de la UDLAP los ve como un buen recurso de información, no sin antes hacer una petición de comenzar con algo simple o de nivel básico para ir aumentando la intensidad progresivamente. “Hay ejercicios que requieren de saltos, pero si sus articulaciones o condición física no están listas para este tipo de ejercicios se arriesga a una lesión mayor”, comentó.



Podría haber más consejos, pero la idea primordial, según el coach José Manuel Garduño, es que antes de comenzar a hacer ejercicio, se evalúe el tiempo y recursos al alcance. A fin de hacer una perfecta planeación, que en unas semanas se noten los cambios de una vida saludable.