



**Entrénate para la vida (blog de Patricia Ramírez)**

*"Los valores del deporte son valores para la vida. No todo es actitud...pero sin ella, no somos nada."*



## Decálogo para el que empieza a realizar ejercicio

Los 10 puntos imprescindibles si quieres dejarte conquistar por los beneficios del deporte

Llega el buen tiempo y apetece ponerse en forma. Unos por la operación bikini, otros por sentirse más fuertes y algunos por cambiar definitivamente el estilo de vida sedentario. Lo bueno de la actividad física y el deporte es que es una disciplina que se enriquece con el trabajo multidisciplinar. Así que si sois de los que se van a animar a llevar una vida más activa, seguid antes que nada estos consejos que os dejamos Andrés Ubieto\* @ubieto25 y yo. Un decálogo saludable para los que empezáis a practicar deporte en estos días. Si no has practicado antes ejercicio, sé prudente. Y si tienes algún tipo de enfermedad, dolor o molestia, consulta antes con tu médico.



**1. Ejercicio y pérdida de peso.** No te centres solo en el trabajo aeróbico, mueve tus grandes grupos musculares. Esto significa que además de correr, nadar o ir en bicicleta **debes trabajar la fuerza**. No te marques perder peso como un objetivo "para ya", puede ser muy frustrante y aumentas la probabilidad de fracasar. Estar en tu peso es una conducta saludable, como muchas otras, incorpóralas a tu filosofía de vida y así te sentirás mejor.

**2.** En relación al ejercicio más saludable, **busca tu deporte**. No tiene que ser una sola disciplina. Busca actividades complementarias, que cubran las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, flexibilidad...). Puedes jugar a pádel o baloncesto y combinarlo con natación o ciclismo, por ejemplo. Lo que importa es que realices el deporte con el que te sientas bien y que lo disfrutes. Así te ayudarás a ser constante. No te vuelvas loco el primer día y quieras hacerlo todo de golpe. Los beneficios no se consiguen la primera semana. Lo que importa es que incorpores el ejercicio a tu vida como una rutina más.



**3. ¡Hidrátate! No esperes a tener sed.** Bebe antes, durante y después de tu entrenamiento. En actividades de duración menor a una hora con el agua es suficiente, pero en las de larga duración, las bebidas isotónicas disminuyen el cansancio. Si no tienes el hábito beber agua, lo normal es que se te olvide. Estar hidratado, incluso cuando no haces deporte, es saludable. Lleva siempre una pequeña botella encima, trabajando, en casa o por la calle. Es la mejor manera de que no se te pase.

**4. En cuanto a los niños, acércalos al deporte a través del juego.** Busca actividades en las escuelas predeportivas de tu zona. Enséñales a aceptar sus normas. Busca la actividad en la que disfruten y se sientan a gusto. El deporte les transmite valores como el trabajo en equipo, esfuerzo y constancia, y les enseña respeto, orden y a cumplir las normas. No castigues nunca a los niños con quitarles su deporte. Puedes hacerlo con la tele, la videoconsola o cualquier maquinilla infernal.



- 5. Calentar te permite rendir al máximo desde el inicio de la actividad, evitar lesiones y disfrutar de tu deporte.** Haz un poco de carrera continua suave, moviliza tus articulaciones, realiza desplazamientos dinámicos y estira tu musculatura. Tener una conducta responsable con la práctica de ejercicio forma parte de la prevención y promoción de la salud.
- 6. Vuelta a la calma.** No termines ninguna actividad bruscamente. Hazlo regresivamente. **Si corres, termina caminando, pedalea los últimos 5 minutos de tu salida en bici** más pausadamente. Si trabajas la fuerza, acaba con ejercicios aeróbicos que impliquen la zona trabajada. Termina cualquier actividad haciendo ejercicios de flexibilidad. Estirar al finalizar la sesión es una conducta saludable y responsable. Que se convierta en un hábito depende de ti.
- 7. Busca la ropa adecuada en función de tu deporte, la temperatura y condiciones ambientales.** Sobre todo, pon especial atención en practicar tu actividad con un calzado especializado. Lleva la bolsa y ropa de deporte siempre en el coche. Así eliminas la excusa de pasar por casa y que luego te dé pereza volver a salir.
- 8. En cuanto a la prevención... Vigila, o para, atendiendo a los siguientes síntomas. Si tu ritmo cardiaco se dispara o la estabilidad de tus articulaciones y la rigidez de tus músculos te impiden disfrutar** con lo que haces. Acude a profesionales que te orienten. No te obligues si te encuentras mal. A veces fuerzas el ejercicio por seguir con el hábito y por miedo a perder el ritmo. Pero las consecuencias de forzar pueden complicarte más que un simple parón. Aprende a conocerte y escucha tus señales.
- 9. Ideas erróneas.**
- a. Abrigarse de manera excesiva o ponerse plásticos solo llevan a deshidratarte,** pero no a perder peso.
  - b. Ir a entrenar sin comer nada.** Toma fruta e hidrátate.
  - c. No respetar los días de descanso,** debes asimilar las cargas del entrenamiento.
  - d. No entrenes por obligación,** debe ser algo placentero.

No pretendas conseguir resultados inmediatos a través de conductas irresponsables. Además de ser un peligro, te alejan del objetivo.

- 10. Haz una revisión médica completa que te habilite para hacer deporte.** Escucha a profesionales que tienen la formación adecuada. Te orientarán profesionalmente.

Y recuerda comenzar progresivamente para asimilar el trabajo. Respeta las pautas de entrenamiento y recuperación. Progresa cuando vayas consiguiendo los objetivos marcados. Disfruta de tu deporte por el placer de realizarlo.

*\*Andrés Ubieta es preparador físico y readaptador del primer equipo del Real Zaragoza. Entrena y recupera a deportistas de élite desde hace 25 años.*