Fotografía de inventario. Pose por modelo.

APROVECHE AL MÁXIMO EL... EJERCICIO

ZUPREME 2

Los objetivos y horarios para hacer ejercicio de cada persona serán diferentes, pero la incorporación de algunos hábitos clave en su plan de ejercicios puede ayudar a que sea constante y aproveche al máximo sus sesiones.

La regularidad es clave

- Programe los entrenamientos como lo haría con cualquier otra cita importante. Con el tiempo, aprenderá cuándo prefiere hacer ejercicio; por ejemplo, a primera hora de la mañana o después de cenar. Todas las personas somos distintas, y programar un momento que sea apropiado para usted ayudará a mejorar la regularidad.
- Recuerde: hacer algo de ejercicio siempre es mejor que no hacer nada.

Esté preparado(a)

- Prepare el bolso la noche anterior.
- Tenga una muda de ropa deportiva en el auto o en la oficina por las dudas.
- Tenga un plan de contingencia para cuando no pueda hacer su rutina habitual.

Establezca objetivos SMART

- **Específicos (Specific):** establezca objetivos claros y bien definidos.
- **Medibles (Measurable):** el progreso debe ser cuantificable (por ejemplo, trotar durante 10 minutos).
- **Alcanzable (Achievable):** los objetivos deben ser realistas para sus niveles actuales de estado físico. No compare sus objetivos con los de las demás personas.
- **Relevantes (Relevant):** asegúrese de que sean congruentes con sus objetivos de salud general.
- **De duración limitada (Time-bound):** establezca horarios para sus objetivos (por ejemplo, trotar durante 10 minutos en 3 meses).

Precalentamiento y poscalentamiento

- Aunque no son la parte más divertida de hacer ejercicio, es fundamental incorporar los precalentamientos y poscalentamientos en sus sesiones. Solo deben durar entre 5 y 10 minutos.
  - Los precalentamientos preparan al cuerpo para los impactos o esfuerzos venideros.
  - Los poscalentamientos le permiten al cuerpo y la frecuencia cardíaca volver gradualmente al estado en reposo.
- Incluya estiramientos para mejorar la flexibilidad y reducir el riesgo de lesionarse.

Combine ejercicios

- Combine diferentes tipos de ejercicio:
  - Aeróbico (cardio) para la salud y la resistencia cardíacas.
  - Entrenamiento de peso (resistencia) para el desarrollo muscular y el fortalecimiento de los huesos (puede incluir entrenamiento según el peso corporal sin equipos).
  - El Entrenamiento por intervalos de alta intensidad (High-Intensity Interval Training, HIIT) activa el metabolismo.
  - Flexibilidad y equilibrio para la movilidad y la prevención de lesiones.
- La variedad evita el aburrimiento y promueve un estado físico óptimo en general.

Escuche su cuerpo

- Preste atención al dolor en comparación con la fatiga muscular normal.
- Descanse cuando lo necesite para evitar el sobreentrenamiento.
- Ajuste la intensidad en función de cómo se siente cada día. **Recuerde que un entrenamiento más corto o menos intenso es mejor que no hacer nada.**

Alimente su cuerpo correctamente

- Mantenga una alimentación equilibrada para complementar su rutina de ejercicios. Consulte los folletos **"Macros y Planificación de Comidas"**, **"Alimentación Saludable"** y **"Consumo de Azúcar"** para obtener más información nutricional.
- Después de entrenar, vuelva a alimentarse con alimentos ricos en proteína para reparar los músculos.

Hidrátese

- Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Monitoree el color de la orina: un color amarillo claro (similar al color del pasto seco) indica buenos niveles de hidratación.

Descanse y recupérese

- Separe adecuadamente los entrenamientos para que los músculos se reparen.
- Intente tener un sueño de calidad de entre 7 y 9 horas todas las noches.
- Considere incorporar días de recuperación activa con actividades más tranquilas entre entrenamientos intensos.

Disfrute

- Es más probable que haga algo que disfrute, así que elija actividades que realmente le gusten. Por ejemplo, algunas personas prefieren hacer senderismo, mientras que otras prefieren bailar.
- Haga ejercicio con amigos(as) o participe en clases para motivarse y asumir responsabilidad.
- Escuche música o pódcast mientras entrena. Si le preocupa la seguridad, pruebe usar un auricular o escuchar con el sonido del teléfono.

Haga un seguimiento de su progreso

- Tenga un diario de entrenamientos o utilice una aplicación de acondicionamiento físico para registrar sus actividades y, así, hacer un seguimiento de su progreso.
- Evalúe mejoras en la fuerza, la resistencia o las medidas con regularidad.
- Comparta sus objetivos con su familia o amigos(as) para asumir responsabilidad.
- Celebre los pequeños logros sobre la marcha.

Puede hablar con un miembro del Equipo del Ensayo ZUPREME 2 para obtener más consejos sobre el ejercicio.