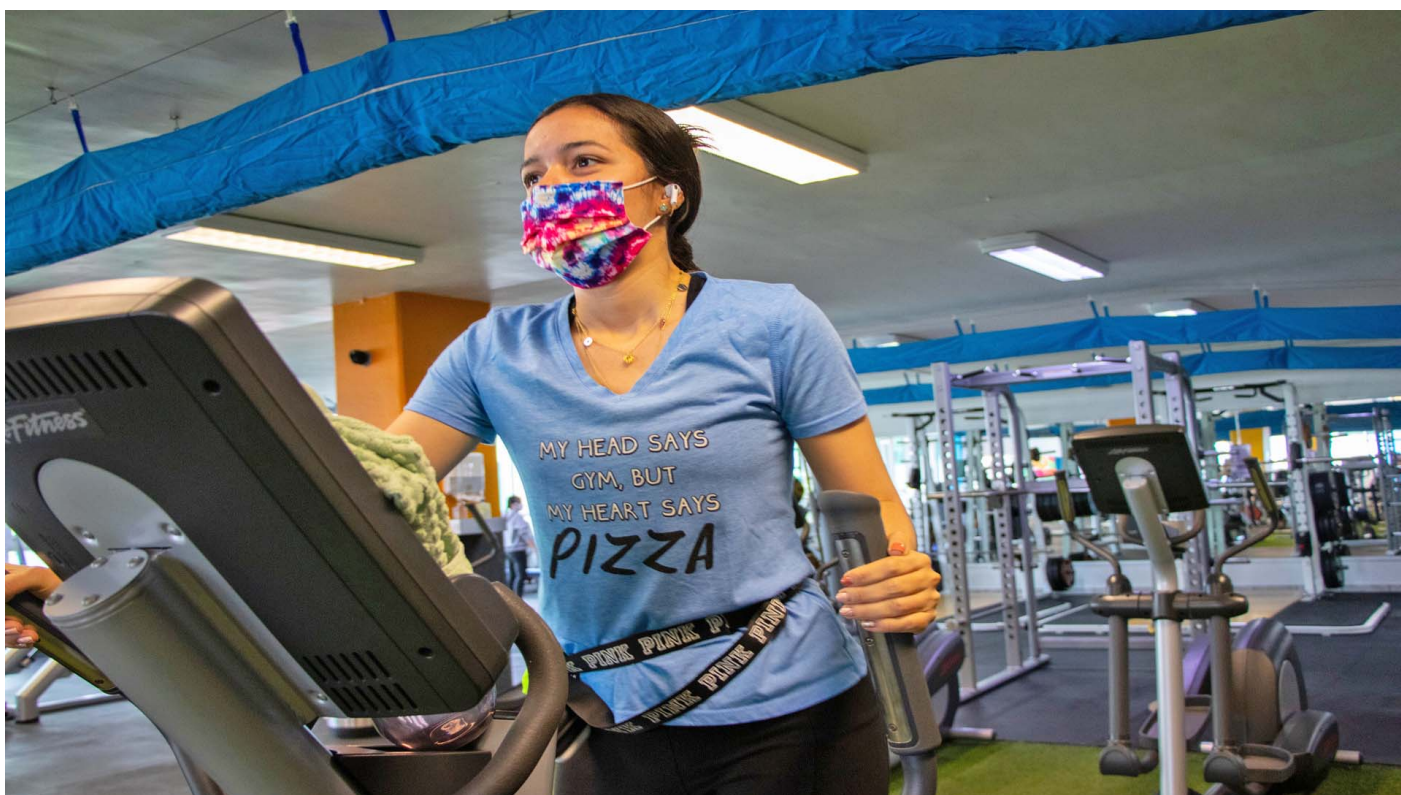


# 5 tips para sacar el máximo provecho a tu rutina en el gimnasio



En entrevista para **CONECTA**, **Julieta Olivares Ortega**, educadora física, orientada a la **creación y orientación de entrenamiento deportivo** en el gimnasio del [Tec campus Querétaro](#), comparte una **serie de consejos para aprovechar al máximo los espacios de actividad física**.

La profesora explica la importancia que el entrenamiento en el **gimnasio tiene a nivel físico y emocional**, *“Al final nuestro cuerpo está conectado con nuestras emociones y cuando nosotros practicamos nuestros músculos entre ellos nuestro corazón, pero también nuestra mente”*.

*“Para los estudiantes el ejercicio les ayuda a mantener la concreción, a ser incluso más dinámicos y a tener un mejor descanso en las noches”*, describió.

A continuación la experta presenta **cinco puntos para hacer de la experiencia deportiva** una oportunidad de desarrollo en los estudiantes universitarios.



width="900" loading="lazy">

## 1.- Plantea tus objetivos y suelta el control

De acuerdo con la profesora, es **importante estar certeros de querer asistir a las sesiones de entrenamiento y establecer objetivos claros** con apoyo de los entrenadores, teniendo en cuenta que estos pueden cambiar a lo largo del proceso.

*“Pienso que, el secreto para tener motivación y constancia es soltar el control. A mi me gusta un dicho que también practico, que es ‘no todos los días vamos a estar motivados pero hay que aprender a ser disciplinados’”, explicó.*

## 2.- Constancia y adaptación en la actividad física

En **caso de ser principiante**, la profesora recomienda asistir al gimnasio un mínimo de **3 veces por semana** para notar cambios a nivel fisiológico y tener consciencia del progreso conforme se avanza en las rutinas establecidas.

*“Importa el tiempo de adaptación que nuestro cuerpo requiere para estimular todos nuestros sistemas. Las personas que ya tienen tiempo en el medio pueden asistir 5 días a la semana, integrando ejercicios de fuerza muscular y cardiovascular”, señaló.*



width="900" loading="lazy">

### **3.- Aprovecha el tiempo y espacio**

A los ojos de la profesora, la **universidad es el lugar ideal** para desarrollar no solo las capacidades intelectuales, sino también las físicas, contando con espacios especialmente habilitados para evitar el desplazamiento y aprovechar el tiempo de ejercicio al máximo.

*“Tienes integrado dentro de tu centro de estudios un espacio que está dedicado para ti. Es un tiempo completamente destinado a tu salud, ese es el mayor beneficio que puedes obtener”,* reafirmó.

La profesora recomienda iniciar con una preparación anatómica, utilizando equipo cardiovascular, después realizar un entrenamiento muscular que integre todo el cuerpo y finalmente, desempeñar una rutina de movilidad (flexibilidad).

***“El secreto es creer que el objetivo inicial es tu salud”***

### **4.- Toma en cuenta los protocolos de seguridad**

El cambio en los lineamientos de seguridad tras la situación por COVID-19 son una realidad, según explica la profesora, para ingresar, en la mayoría de los gimnasios, incluyendo el que se encuentra en campus, es necesario un registro previo.

*“Tu vas a señalar los horarios que vas a utilizar, es de 1 hora 20 minutos, porque son 10 minutos entre cada bloque en donde se destinan a espacio de sanitización y acomodo de material”, enfatizó.*

De acuerdo con la experta, es indispensable el uso de toallas, tanto para higiene personal como para el uso de equipo técnico. Además de la limpieza en los aparatos antes y después de utilizarse.

*“En el caso del Tec tenemos 10 estaciones en donde hay toallas de papel con un líquido especial para sanitizar cada que terminas de utilizar un aparato, máquina o instrumento”, puntualizó.*



width="900" loading="lazy">

## **5.- Identifica una red de apoyo**

Además de tener en cuenta los puntos anteriores, la profesora resalta la existencia de una red de apoyo con la que puedes asesorarte y asistir en conjunto al gimnasio hasta llegar a un punto de adaptación.

*“Todos hemos sido principiantes en algún momento en esta parte del gimnasio. Revisa con qué personas te puedes integrar y asistir mientras te vas adaptando de manera individual a un entretenimiento”, comentó.*

En búsqueda de obtener mejores resultados, la profesora indica que, en el caso del gimnasio, *“quien puede dar asistencia es el entrenador o entrenadora en turno, este puede brindar asesoría,*

*apoyo y continuidad*", finalizó.

# ACTIVIDADES LIFE QRO



**83**

**CLASES** LiFE en 2022.



**42**

**EQUIPOS REPRESENTATIVOS**  
en el 2022.



**9,000 +**

**PERSONAS** participantes en  
las actividades LiFE en 2021.



**3,500 +**

**PERSONAS** participantes en  
algún grupo estudiantil  
durante 2021.

**CONECTA**

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

**SIGUE LEYENDO**