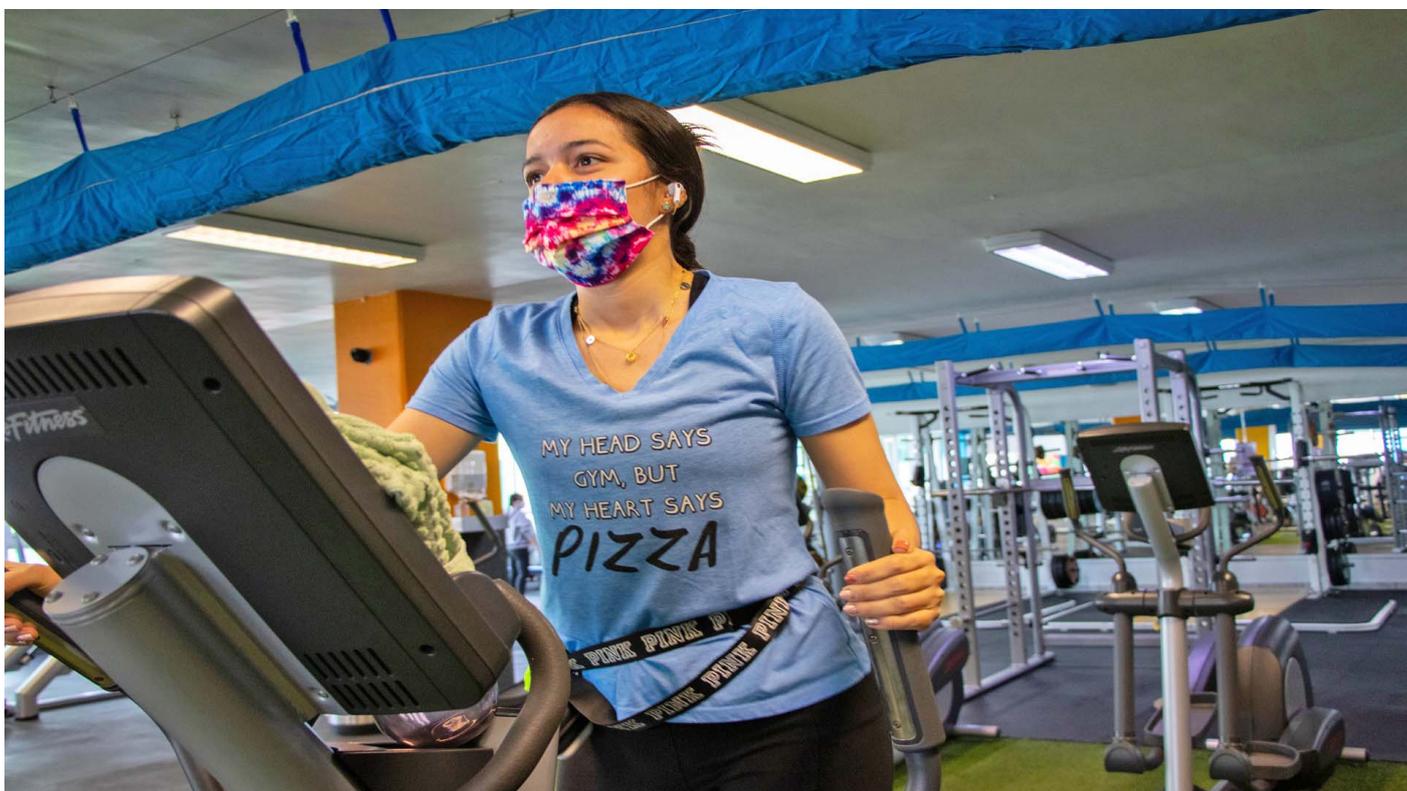


5 tips para sacar el máximo provecho a tu rutina en el gimnasio



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”

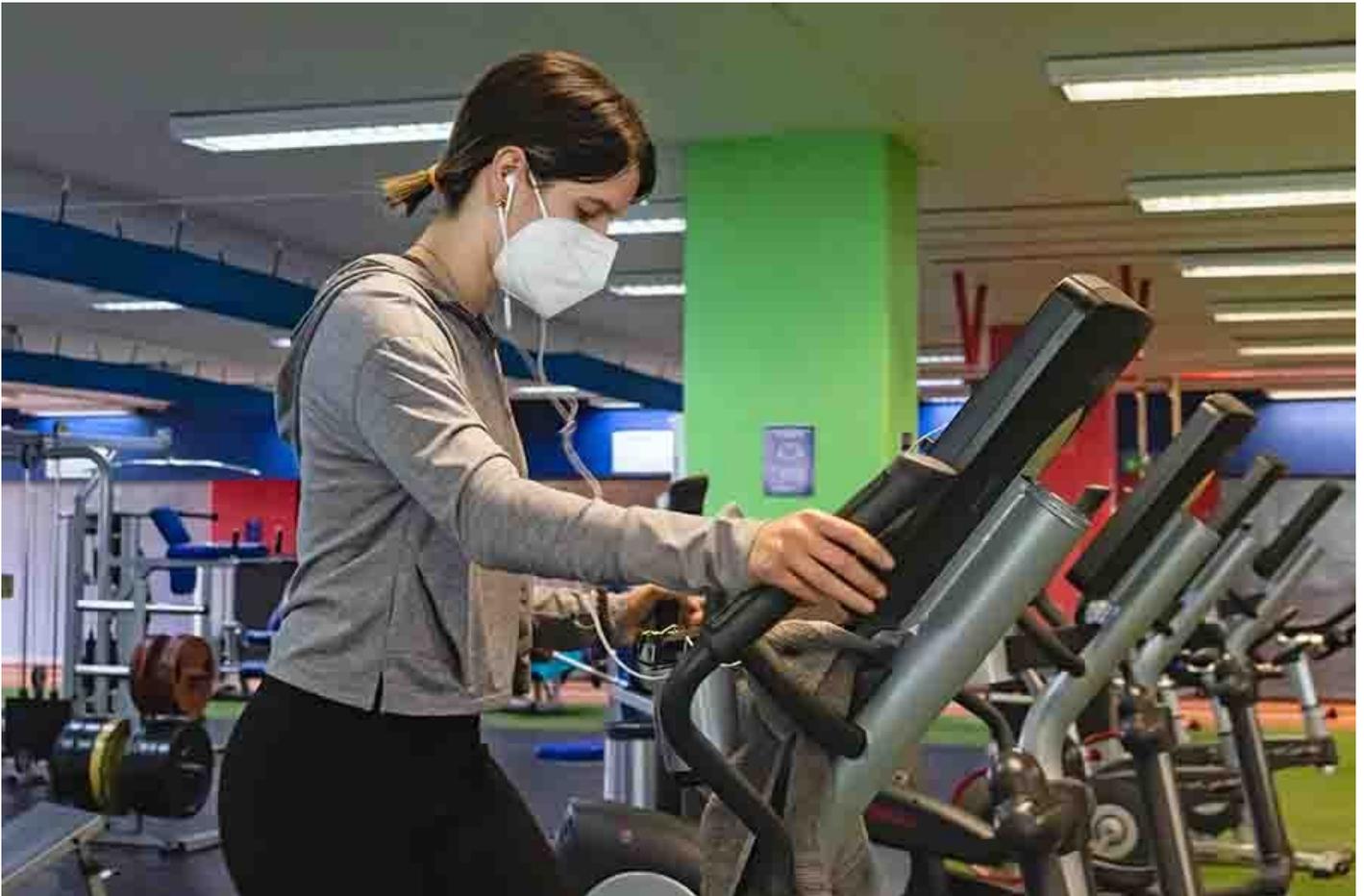
4.- Toma en cuenta los protocolos de seguridad

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