

¡Ejercicio! 5 tips para mantener tu condición física en vacaciones



¿Estás por salir de vacaciones y no sabes cómo **mantener tu condición física**? [Mariana Khalil](#), entrenadora de crossfit del [Tec de Monterrey campus Aguascalientes](#), comparte para CONECTA 5 consejos sobre ejercicio que podrían ayudarte a **mantenerte activo**.

De acuerdo con Khalil, "*es importante **mantener una disciplina de ejercicio** por todos los **beneficios que esto trae consigo**, como menos estrés, mejor tono muscular, generar una buena condición cardiovascular y mantener un peso saludable*".

En el mismo sentido la [Organización Mundial de la Salud](#) señala que hacer ejercicio tiene muchos beneficios, tanto físicos como emocionales, y en general ayuda a **mantener un buen estado de salud**.

Presta **atención a los siguientes consejos** y ponlos en marcha estas vacaciones.



/> width="900" loading="lazy">

1. ¡Actívate! Aprovecha tu destino vacacional

Salir a **caminar**, **trotar** u organizar un **partido de fútbol** o basquetbol con los amigos que te acompañan en tus vacaciones es una buena manera de hacer ejercicio.

También lo es hacer **ejercicios con el peso corporal**, ya que son actividades que **no requieren de un espacio o máquina** en específico para realizarlos, resalta Khalil, y los puedes realizar **desde casa, un hotel, club o parque**.

*"Si estás en la **playa puedes intentar unas clases de surf** o por qué no, o en otro destino **subir un cerro** acompañado de tus amigas y amigos", sugiere Khalil.*

La profesora del Tec te recomienda probar con rutinas HIIT, las cuales consisten en **sesiones cortas de entrenamiento** donde se intercalan series de alta y baja intensidad.

"No necesitas nada más que tu propio cuerpo", remarca.



/> width="900" loading="lazy">

2. No dejes de ejercitarte: entre 30 y 60 minutos son suficientes

La entrenadora Khalil te sugiere dedicarle entre **30 y 60 minutos diarios** durante la **semana al ejercicio** para **no perder la condición física** que con tanto esfuerzo has ganado.

Resalta que *“a partir de las **2 semanas de no mover el músculo éste comienza a perderse, por lo que si se descuidan deberás comenzar desde cero**”*.

Establecer un horario -por la mañana o por la tarde- será la clave para que sí le dediques tiempo a activarte, resalta.



/> width="900" loading="lazy">

3. Convierte en tu gimnasio cualquier lugar

Durante las **vacaciones asistir al gimnasio se puede dificultar**, pero de acuerdo con la instructora del Tec Aguascalientes esto no es un impedimento para mantener una rutina de ejercicios.

*“Es posible **realizar ejercicios con nuestro propio cuerpo** como lo son: lagartijas, abdominales, sentadillas, burpees, desplantes”, ejemplifica la entrenadora.*

La entrenadora comparte su rutina para mantener la condición aún en vacaciones: *“cuando no cuento con equipo mi rutina consiste en lo siguiente: 30 minutos de rondas de 5 lagartijas, 10 abdominales y 15 sentadillas”.*

“No necesitas nada más que tu propio cuerpo”

4. Mantén tus rutinas entretenidas

Una forma de **mantener la motivación** es crear un reto con familiares o amigos. Acompañarse durante el ejercicio podría motivarlos.

Para Khalil lo más importante es *“realizar una actividad que **requiera esfuerzo físico pero que al mismo tiempo sea divertida**, así no lo sentirás como una obligación y saldrás de la rutina”.*

Zayra Palacios, alumna de profesional del Tec Aguascalientes y quien practica crossfit también comparte: *“entrenar con amigos me ayuda a motivarme y puedo **competir sanamente** con ellos”.*



/> width="900" loading="lazy">

5. Son tus vacaciones: tomáte también tus descansos

Una forma para mantener el equilibrio entre hacer ejercicio, descansar y relajarse puede ser **entrenar 3 días seguidos y descansar uno**, o buscar actividades físicas diferentes al deporte que normalmente haces, recomienda finalmente Khalil.

*“Las vacaciones son un momento para **disfrutar con tu familia y salir de la rutina**, pero no para perder todo lo obtenido en tu deporte o descuidar tu salud; ahí la importancia de **mantenerse activo**”, puntualiza.*

SEGURO QUERRÁS LEER: