

¡Actívate! Inicia el año haciendo ejercicio



¿Quieres **iniciar el año de manera saludable y activa físicamente**? Expertos deportivos del **Tec de Monterrey** comparten algunos **consejos y prácticas** que pueden ayudarte.

ENCUENTRA UN COMPAÑERO

El tener **alguien que te motive** es una gran **ayuda** a la hora de **establecer una rutina** que te ayude a mantenerte activo, afirma Guillermo Franco, ex seleccionado nacional y coach de fútbol de PrepaTec.

*“**Conéctate con alguien para que el compromiso sea a largo plazo.** [Si van al gimnasio] como el otro va tú tienes que ir. Y si la otra persona deja de ir, busca a alguien más”,* indicó.



width="900" loading="lazy">

SI NO TIENES UN DEPORTE, COMIENZA CON LO BÁSICO

Algunas de las actividades más sencillas de hacer tales como **caminar o andar en bicicleta** son una **buena opción** para iniciar si no te decides por algún deporte.

*“Camina un poco, luego trota también. **Haz una rutina muy sencilla para comenzar**”, señaló Franco.*

NO TE EXCEDAS: ESCUCHA TU CUERPO

Ivonne Casas, instructora de fitness en el Tec, recomendó **no excederse al principio** y comenzar con **10 ó 15 minutos** al día.

*“Se trata de darle durante poco tiempo. **Que te guste, que lo vayas disfrutando y te enamores de la actividad**”, comentó.*

Una alta exigencia cuando comienzas a hacer ejercicio provoca que las personas deserten de ejercitarse, por lo que Ivonne tener **calma**.

ELIGE UNA ACTIVIDAD QUE TE APASIONE

Yoga, ir al gimnasio o a nadar, jugar futbol, beisbol o ciclismo...

Estas son algunas actividades que te pueden mantenerte **activo físicamente sin que parezca una obligación**, en especial, si eres fanático de alguna de ellas, dice Ivonne.



width="900" loading="lazy">

DEFINE UNA META

Piensa qué quieres lograr antes de comenzar. Así también puedes incluir tus actividades físicas **dentro de tus horarios** y darles prioridad.

La doctora Dixia Ramírez, directora del departamento de Nutrición y Bienestar Integral del Tec, recomienda la **meta inicial** de **caminar al menos 10 mil pasos al día.**

ROPA Y CALZADO ADECUADO

Contar con la **ropa y calzado adecuado** es indispensable para realizar correctamente la actividad y evitar lesiones, dice **Patricia González**, directora de Bienestar Integral del Tec.

De igual manera si la actividad se realiza al aire libre como correr, caminar o andar en bicicleta **es necesario usar ropa según las condiciones del clima.**



width="900" loading="lazy">

BUSCA A UN EXPERTO

Si eres principiante, el **acercarse con algún experto deportivo** es necesario para lograr tus metas y evitar alguna lesión, dice Patricia.

También los expertos deportivos realizan algunas **sesiones para conocer el estado físico de las personas** y diseñar una rutina especial.

COMPLEMENTA TU EJERCICIO

Los expertos además afirman que para ser físicamente activo **es necesario complementar** con una **alimentación saludable** y **horarios de sueño estables**.

*“No solo es hacer ejercicio sino **comer bien y tener hábitos saludables**. Tampoco se trata de mal pasarte; **evita grasas, refrescos, harinas** y busca un equilibrio”, señaló Franco.*



width="900" loading="lazy">

¡ACTÍVATE!

Y si deseas iniciar con una **rutina de ejercicio** que puedas realizar en **casa**, Elías Miranda, entrenador de acondicionamiento físico del Tec de Monterrey campus Tampico, **comparte la siguiente:**

Rutina de 4 series

- 12 sentadillas con salto.
- 12 burpees.
- 12 lagartijas.
- Subir y bajar escaleras 6 veces por serie.
- Complementa con 1 minuto de plancha o crunchs,

SEGURAMENTE QUERRÁS LEER MÁS: