

# Sin miedo al ejercicio: hacks para un cuerpo sano en la prepa



¿Te gustaría correr tan rápido como **Sonic** o tener los músculos de **Cristiano Ronaldo**? El  **acondicionamiento físico** es el camino para lograr un **cuerpo sano**.

Tú que estás en prepa, la **Organización Mundial de la Salud** recomienda hacer al menos **60 minutos al día de actividad física al día**.

**Víctor Oviedo**, profesor de Actividades Deportivas del [Tec de Monterrey](#), dice que si haces ejercicio podrás mejorar tus capacidades físicas.

*“Puedes desarrollar la resistencia, la flexibilidad o elasticidad, y diferentes tipos de fuerza”*, explica el profesor del campus Monterrey.

Aquí te damos una **guía básica** para un **cuerpo sano**.

[Tips para comer sano, conocer mis emociones y cómo emprender. Leer más>](#)



width="900" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">?

**Tener un cuerpo sano, lo "cool" de hacer ejercicio:**

- Desarrollarás **huesos, músculos y articulaciones sanos.**
- Tu **corazón y tus pulmones** se desarrollarán mejor.
- Tendrás más **energía** para tus actividades.
- Tendrás mejor **coordinación.**
- Controlarás **tu peso** sanamente.

Libera tu "power" con estos ejercicios

¿Viste **Avengers**? Así como en la película **Civil War**, tienes dos bandos para elegir: el **#TeamCapitánAmérica** o **#TeamIronMan**, en este caso, **ejercicio aeróbico o anaeróbico**.



width="500" loading="lazy">

#### - Si quieres caminar o andar en la bici

Si sales a caminar al parque, a correr, andar en bicicleta o patinar entonces estarías haciendo **actividades aeróbicas**, es decir, que necesitan **oxígeno**.

Estas actividades **duran más** que otros ejercicios y su **intensidad es media o baja**.

#### - Las actividades "explosivas"

Cuando tu cuerpo necesita una **explosión de energía**, son actividades **anaeróbicas**, que no dependen del oxígeno.

Por ejemplo, las pruebas de velocidad cortas como los 100 metros planos, o carreras de vallas o de saltos múltiples, donde tienes que hacer un **esfuerzo intenso**.

Hay **deportes** como el fútbol o el voleibol en los que tendrás que **mezclar** el uso de tus capacidades **aeróbicas y anaeróbicas** en diferentes momentos.



width="900" loading="lazy">?

Desarrolla esa fuerza que quieras

Oviedo explica que el acondicionamiento ayuda a desarrollar **tres tipos de fuerza**:

- La **resistencia** se trabaja con actividades donde hay más repeticiones o duración y poca intensidad. Es la que necesita **Lionel Messi** para aguantar corriendo todo un partido.

- La **fuerza máxima** es como la canción de **Luis Fonsi**, puede ser “**Des-pa-cito**”, pero con alta intensidad y pocas repeticiones. Un ejemplo es el levantamiento de peso.

- La **fuerza explosiva** implica el uso de una mayor velocidad o un impulso fuerte. Como cuando **Hulk** destruye algo de un golpe rápido y certero.



width="245" loading="lazy">

### **Define cuál es tu objetivo principal que quieres lograr**

Igual que en los **videojuegos**, ten muy claros tus objetivos para saber qué actividad física te conviene y ayudar a tu cuerpo a "**subir de nivel**".

*"Hay quienes buscan bajar su **grasa corporal** por salud. Otros tener más **resistencia** o **ser más flexibles**", señala Oviedo.*

En cualquiera de los casos, lo mejor es que **te asesores con un experto certificado**.

### **Ten paciencia**

Eso sí, **¡no te desesperes!** Tienes que ser **paciente y disciplinado**, porque el acondicionamiento físico da resultados de **mediano a largo plazo**.

*"Si haces un cambio muy brusco o quieres acelerar el proceso te puedes lastimar", dice el profesor.*



width="900" loading="lazy">

?

Chécate antes de empezar

Sí, tal vez tienes todas las ganas y andas más motivado que **Spideman**, pero lo mejor es que antes de comenzar un acondicionamiento físico te hagas un **examen médico**.

*“Sería lo ideal. De preferencia un médico del deporte que te dé el visto bueno”, comenta.*

Equípate con lo necesario

Así como **Batman** tiene su cinturón de herramientas para combatir al crimen en **Ciudad Gótica**, tú debes prepararte con lo necesario para ejercitarte.

*“Es importante contar con un **buen calzado, ropa adecuada y cómoda, o equipo de protección, todo lo necesario para que hacer deporte sea seguro**”, sugiere.*



width="900" loading="lazy">



width="15" loading="lazy">?

Entrena como un "pro"

Así como en la **lucha libre**, el acondicionamiento físico está conformado por tres fases de esfuerzo.

#### - Fase de calentamiento

Aquí comienzas a encender motores, dale movilidad a tus articulaciones. No arranques una actividad sin hacerlo.

Haz una trote ligero y haz estiramientos, por unos 15 minutos, por ejemplo.

#### - Fase de acondicionamiento

Aquí es donde echas toda la carne al asador. Es la parte principal acorde a tu objetivo, por eso implica más intensidad y tiempo.

Si te saltas una sesión no te excedas en la siguiente para compensar lo que no hiciste.

### - Fase de enfriamiento

Como Goku en la cápsula de recuperación, es una actividad regenerativa como un trote de 5 minutos y estiramientos para que tu cuerpo vuelva a la normalidad.

Recuerda que en todo debes de ser disciplinado en los procesos y no aceleres tus avances, aconseja el experto.



width="900" loading="lazy">

width="15" loading="lazy">?

### **Descansa y bájale a las papitas**

¿Sabes que es el ciclo de **supercompensación**? Sí, suena cool, y es así como se le llama al **descanso** que debes dar a tu cuerpo, como **Macarena** también debe de hacer.

*“Es muy importante respetar el descanso para que se recuperen todos los sistemas y al día siguiente volver igual o mejor que el día anterior.*

*“Si no se cumple, nuestro cuerpo no va a rendir y estalla, por eso después vienen las lesiones”, señala.*

Pero, no todo es descansar en este ciclo regenerativo, también **debes alimentarte bien.**

*“Hay que comer sanamente. No te digo que no puedas comer de todo, pero hay que tener un **equilibrio** para que tengas las suficientes energías”, añade.*

Y después de comer espera un par de horas antes de ejercitarte.

Toma la suficiente agua

**Hidrátate antes, durante y después del ejercicio** porque cuando realizamos una actividad nuestro cuerpo pierde líquido.

Si pierdes más del **3% de líquido corporal** te puedes comenzar a sentir mal, sufrir un golpe de calor o comenzar a deshidratarte.



width="900" loading="lazy">

**SEGURAMENTE QUERRÁS LEER TAMBIÉN:**