

¿Cómo empezar con el propósito de hacer ejercicio este año?



Fotos: Unsplash

¿Quieres empezar a hacer ejercicio? Revisa estas **recomendaciones y consejos** que te trae **Josué Escobedo, director atlético y deportivo** en el campus, **para lograr la meta de llevar una vida fitness** este año.

En México existe un **enorme porcentaje de sedentarismo entre las personas jóvenes y adultas**, de acuerdo con datos del INEGI y de la CONADE, **el 56.2 % de los adultos mexicanos no hace ningún tipo de actividad física**, mencionó el profesor.

Josué cuenta a CONECTA acerca de **la importancia de llevar una vida activa**, ya que menciona que es una excelente forma de **mejorar el estado de ánimo** además que **ayuda a regular las emociones y libera del estrés**.

"Sin actividad regular, el cuerpo pierde lentamente su fuerza, resistencia y capacidad para funcionar correctamente"

El llevar un **estilo de vida saludable** realizando un ejercicio de manera regular **ayuda a mantener el cuerpo en buen estado de salud y mantiene al médico alejado**. La Organización Mundial de la Salud recomienda un mínimo de activación física de 150 minutos a la semana.



width="900" loading="lazy">

Recomendaciones para empezar una rutina de ejercicios

Un **buen ejercicio para empezar una vida más fitness** consiste en **reemplazar los tiempos que permanecen inactivos por una actividad física**; en lugar de ver televisión, ve a caminar después de cenar, usa las escaleras en vez del elevador, **busca actividades alternas** donde puedas maximizar los momentos para estar activo, expresó.

- Puedes iniciar con actividades en lugares y horas que disfrutas, por ejemplo: algunas personas prefieren caminar por el vecindario en la mañana, otras personas pueden preferir después de las clases o del trabajo.
- Prueba actividades con integrantes de tu familia para motivarse y darse ánimos mutuamente.
- Comienza gradualmente para ir aumentando la intensidad de las actividades físicas. Para muchas personas, caminar es un buen ejercicio para comenzar.

"Si no acostumbras a hacer ejercicio, inicia practicando 10 minutos al día y poco a poco aumenta el tiempo o número de repeticiones del ejercicio, hasta que llegues a un mínimo de 30 minutos diarios"

- Si tienes alguna enfermedad crónica, presión alta o alguna enfermedad del corazón, se recomienda que antes consultes a tu médico para que te sugiera el ejercicio adecuado.
- De preferencia, realiza ejercicio 3 horas después de haber comido.
- Utiliza ropa cómoda y calzado adecuado.
- En caso de sentir fatiga, mareo, dolor o falta de aire, suspende poco a poco el ejercicio y consulta a tu médico.



width="900" loading="lazy">

Al empezar a hacer ejercicio es importante **no excederse e ir aumentando gradualmente la rutina** además de **dedicar un tiempo y espacio preferido** para hacer la actividad física.

Aplicaciones recomendadas para ayudar con los ejercicios

Existen cientos de **apps enfocadas en el ejercicio y actividad física**, el profesor recomienda estas cinco aplicaciones populares que son de **gran ayuda para seguir una rutina, monitorear el progreso y sugerir ejercicios** para realizar:

- Nike Training Club
- 7 minutes
- SWORKIT
- THENX
- SKIMBLE



width="900" loading="lazy">

¿Caminar o correr al empezar?

Ambos ejercicios son recomendados ya que ayudan a la **oxigenación de la sangre** y **ayudan al sistema cardiovascular**, así como la **quema de grasas**, pero se recomienda comenzar con una caminata suave a manera de calentamiento.

"Es recomendado comenzar primero con caminata suave para estimular los músculos e iniciar con la etapa de adaptación muscular"

Después de este calentamiento se sugiere el **distribuir la actividad física del día**, en diversas **sesiones más cortas** que duren **por lo menos 10 minutos**, hasta llegar a un recomendado **de 30 minutos o más de ejercicio** al día, por ejemplo tres sesiones de 10 minutos o dos sesiones de 15 para empezar.



width="900" loading="lazy">

"La falta de ejercicio da como resultado un sinnúmero de problemas de salud los cuales pudiéramos evitar si realizáramos actividades físicas como parte de nuestra vida cotidiana." concluyó el director Atlético Deportivo, invitando a la gente a hacer ejercicio "Recordemos esa famosa frase: El movimiento es vida y la vida se genera a través de movimiento"

Lee también: