

DARLE MÁS VIDA A NUESTRAS VIDAS

El exceso de trabajo y ocupaciones, más el incremento del uso de Internet, redes sociales e inclusive televisión, en nuestro tiempo de ocio, nos ha llevado a aumentar el sedentarismo, desarrollar malos hábitos y estrés lo que afecta paulatinamente nuestro organismo, así que la recomendación es la práctica del ejercicio físico adecuado y una nutrición balanceada, afirma Gonzalo Romero, Director Fundador del gimnasio Nautilus Fitness Center.

Pero también es importante advertir “que muchos individuos se ejercitan eventualmente sin tomar ningún tipo de previsiones, poniendo en peligro su salud. Si una persona es sedentaria y realiza un esfuerzo físico intenso tiene más probabilidades de complicarse, que una persona que lo realiza de manera habitual”.

Estos eventos pueden ocurrir – aclara Romero- porque nuestro cuerpo no está adaptado a esfuerzos de alta intensidad y, por lo tanto, los músculos y órganos vitales que habitualmente están débiles, sin preparación física, sin fuerza, con falta de flexibilidad y coordinación, no soportan estas exigencias extraordinarias, en consecuencia “aquellos corazones que no estén preparados para realizar esfuerzos de alta intensidad, en largos periodos de tiempo, están expuestos a presentar algún problema”.

Así que al iniciar un plan de ejercicios, “debemos de realizarlo de manera regular por lo menos cuatro veces por semana, aumentando la intensidad del entrenamiento de manera gradual, para conseguir un acondicionamiento físico óptimo”.

RECOMENDACIONES

Primero que todo, hay que acudir al médico, para que determine elementos de riesgo o no de cada individuo, recomendando el tipo de ejercicio que puede practicar, rutina e intensidad promoviendo así, hábitos de vida saludables.

Se recomienda fortalecer gradualmente “nuestro organismo con un adecuado entrenamiento, desarrollando los grupos musculares, manejo de las articulaciones, sistema aeróbico y cardiovascular, monitoreados con un personal altamente capacitado. En consecuencia es recomendable acudir a un gimnasio o Fitness Center para obtener la ayuda necesaria o practicar actividades al aire libre”.

Para las personas que se ejercitan los fines de semana, “proponemos ejercicios que no requieran de mucha intensidad y exigencia, es decir de forma moderada. Debemos ser prudentes con el tiempo y no pretender recuperar en dos días, lo que no se hizo en la semana”.

Igualmente “debemos evitar realizar deportes competitivos e iniciar el entrenamiento de menos a más, por lo que sugiere iniciarse con caminatas al aire libre, uso de las caminadoras, elípticas, montar en bicicleta, y ejercicios de pesas y estiramiento, este periodo sería de adaptación y fortalecimiento”.

Otro punto importante es que durante el proceso de digestión no se deben realizar ejercicios intensos. Así mismo se recomienda el precalentamiento y

estiramiento antes de iniciar cualquier actividad física, y la hidratación debe ser antes, durante y después del ejercicio físico.

Advierte Gonzalo Romero que hay que cuidar la alimentación, la misma debe ser equilibrada no sólo en calidad, sino en cantidad.

Al tomar conciencia que el ejercicio físico es muy importante para mejorar la calidad de vida “nos encaminamos a la prevención de enfermedades, para vernos bien y sentirnos bien, ser más sanos y así darle más vida, a nuestras vidas”.

