

# EMPEZAR EN DICIEMBRE

EL ÚLTIMO MES DEL AÑO PUEDE SER TAMBIÉN EL PRIMERO. AUNQUE EL VERANO NO NOS ENCUENTRE DIEZ PUNTOS, TODAVÍA ESTAMOS A TIEMPO DE HACER ALGO POR NUESTRO ESTADO FÍSICO. **POR CAROLINA ROSSI\***

## ► ¿EMPEZAR EN DICIEMBRE?

En este mes lleno de eventos, compromisos y preparativos de viajes, vale la pena hacer el esfuerzo y destinar algo del poco tiempo libre que queda a moverse. Motivos sobran: compensar tantos excesos gastronómicos, ponerse en forma para la playa y terminar el año con dignidad. Si sos de los que no pisan un gimnasio desde hace rato, o si nunca lo hiciste y ahora te lanzás desesperado, hay muchas cosas que tenés que saber y muchas otras que tenés que evitar.

## QUÉ ACTIVIDAD ELEGIR

Lo primero es fijarse objetivos. De esta manera, se podrá elaborar un plan de trabajo acorde a la meta. Si tu búsqueda es perder peso, elegí actividades aeróbicas como caminar, trotar, pedalear o nadar. En el gimnasio, decidite por la bici, la cinta, el elíptico o los trabajos en circuito. Para quienes pretenden un fin no tan estético sino mejorar la condición física, las actividades grupales como el spinning u otras clases en las que se incluyan ejercicios de preparación física general son una buena opción. Para combatir el estrés, el agua es ideal: pueden ser clases de natación o alguna otra actividad acuática. Y si estás duro, casi oxidado, y sentís que necesitás un poco de elasticidad, practicar stretching, yoga o pilates son tres alternativas interesantes. Finalmente, si la prioridad es sumar masa muscular, no caben dudas: dedícate al trabajo de fuerza en la sala de musculación.

## LA IMPORTANCIA DEL APTO FÍSICO

Parece un simple detalle, pero no lo es. Antes de empezar cualquier rutina de ejercicios, es imprescindible visitar al médico y hacerse los estudios que él indique para presentar el certificado de apto físico que actualmente se solicita en cualquier gimnasio, grupo de entrenamiento o carrera. Es una vez al año, y te otorga una tranquilidad que puede ser vital.

## CRITERIO DE REALIDAD: LOS MILAGROS NO EXISTEN

Todo logro importante en la vida requiere sacrificio, dedicación y tiempo. Los cambios importantes no suceden de la noche a la mañana



## TÍPICOS ERRORES DE PRINCIPIANTES

- No entrar en calor.
- No elongar.
- Cargar demasiado peso.
- Deformar la técnica de ejecución de los ejercicios.
- No ajustar las máquinas para su altura.
- Practicar los ejercicios en forma brusca y con rebotes.
- Comenzar la rutina con músculos pequeños.
- Ayudarse con los brazos en los ejercicios de piernas o con la cintura en los de brazos.
- Trabajar el cuerpo desproporcionadamente.
- Exagerar con la duración y la intensidad del trabajo.
- No respetar el descanso adecuado entre sesiones y/o entre series.
- Usar fajas de látex suponiendo que transpirar adelgaza.
- No hidratarse correctamente.
- Abusar de las bebidas deportivas.
- Prescindir de un profesor.
- Hacer siempre lo mismo.

y, en materia de entrenamiento, no está la excepción. Si te falta un mes y medio para ir a la playa y tenés que bajar diez kilos, ni con la mejor dieta y todo el ejercicio del mundo vas a lograrlo sin poner en riesgo tu salud. Tampoco dos meses solucionan años de músculos y articulaciones oxidados, aunque también es cierto que al principio los resultados llegan más rápido. Cuando recién empezás, los avances son muy grandes en comparación con muchos meses de trabajo, o incluso años. Lo mismo sucede con el descenso de peso: los primeros kilos se pierden con facilidad, los letales son los últimos.

## PROGRESIÓN LÓGICA Y CONSTANCIA

La regla es ir de menos a más: de poco a mucho, de lento a rápido, de fácil a difícil, de liviano a pesado. Siempre. Si llevás meses o años sin entrenar, no es saludable empezar con una rutina diaria porque tu cuerpo no está acostumbrado a tanta exigencia, y no vas a poder asimilar bien los trabajos sin un buen descanso entre sesiones. Recordá siempre que no se supera más el que más entrena sino aquel que mejor asimila lo entrenado, y el descanso es fundamental para que eso ocurra: es la parte invisible del entrenamiento. A más nivel, no solo el tipo de entrenamiento y la performance varían, los tiempos de recuperación también cambian (se reducen). Los iniciados necesitan descansar más para recuperarse y encarar el siguiente objetivo. Por eso, andá aumentando la cantidad de sesiones semanales de a poco, tanto como su duración e intensidad. No sirve ir un mes a entrenar todos los días dos horas y después abandonar por un año. Tratá de concientizar la actividad física como un estilo de vida y parte de tu rutina anual. De esa forma, y no con planes de emergencia, es como vas a llegar lejos y alcanzar la mejor versión posible de vos mismo. No con planes de emergencia.

## ENTRADA EN CALOR Y ELONGACIÓN FINAL

Empezar una rutina sin entrar en calor es coquetear con la lesión. Dedicar diez o veinte minutos a la preparación del cuerpo no es perder el tiempo, sino prevenir posibles lesiones. Si tu

ENCONTRÁ  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
COM

trabajo es en el gimnasio y con mucho peso, podés empezar con algunos ejercicios para la zona media –abdominales, lumbares–, movilizar las articulaciones y hacer estiramiento. Si vas a cargar la barra o las máquinas a pleno, es importante que practiques primero series de menor peso. Si vas a correr fuerte, empezá con un trote suave, no largues a fondo de entrada. Lo mismo si pensás pedalear, nadar, o realizar cualquier actividad. Siempre hay que ir de menos a más, progresivamente. Cuando hayas terminado, tomate también un tiempo para elongar los músculos trabajados. Tu cuerpo te lo agradecerá al día siguiente.

### HIDRATACIÓN

Si hidratarse correctamente siempre es importante, en esta época más. La cantidad y el momento de beber dependerán del tipo de actividad que estés realizando, de su intensidad y del clima. Pero a modo orientativo, no deberías nunca llegar a sentir sed. Tomá antes, durante y después de entrenar. Las bebidas deportivas son excelentes cuando el trabajo es prolongado y la transpiración es abundante, porque reponen las sales que se pierden con el sudor. Pero tené cuidado, porque cuarenta minutos en el gimnasio con aire acondicionado no justifican medio litro de Gatorade si tenés que bajar de peso. Tal vez de esa manera ingieras más de la mitad de las calorías que perdiste, cuando con un agua era más que suficiente.

► “La regla es ir de menos a más: si llevás meses o años sin entrenar, no es saludable empezar con una rutina diaria porque tu cuerpo no está acostumbrado a tanta exigencia”



• Carolina Rossi es deportista desde siempre. Corredora y entrenadora, capitana del *Running Team* FILA de Palermo, lleva una vida inquieta: corre, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro, cruzó los Andes corriendo y participó en carreras de diversos tipos, incluidas maratones, ultramaratones y triatlones. Ahora, sueña con un IronMan. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

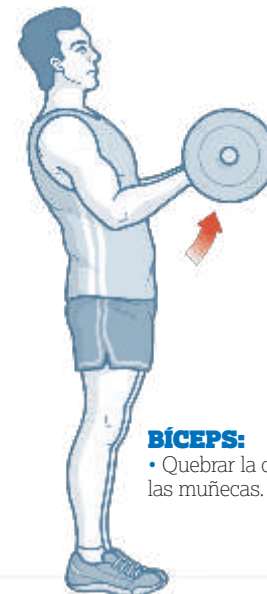
## POSTURAS INCORRECTAS MÁS COMUNES

Mucha gente hace su rutina en el gimnasio sin un entrenador que planifique y corrija. Además de ser desaconsejable porque quizás no se elijan los ejercicios apropiados, esta práctica puede atentar contra la integridad física. Malas posturas pueden derivar en lesiones, especialmente cuando se realizan ejercicios con sobrecarga. Estas son algunas de las ejecuciones incorrectas más comunes en la sala de musculación:



### HOMBROS:

- Levantar demasiado los brazos.
- Quebrar las muñecas.



### BÍCEPS:

- Quebrar la cintura y las muñecas.



### ESTOCADAS Y SENTADILLAS:

- Pasar con la rodilla la línea imaginaria que se forma hacia la punta del pie.
- Apoyar manos en la rodilla de la pierna que avanza.
- Bajar demasiado.



### ABDOMINALES:

- Cabecear haciendo fuerza con el cuello.
- Ayudarse con los brazos.
- Elevarse a más de 45 grados.