

PARA ESTAR EN FORMA:

Ejercítate sin RIESGOS

Comienza el calor y empezamos a ponernos ropa más liviana, lo que inevitablemente deja expuesto los kilos extras y los incómodos rollitos. Por esta razón, siempre en esta época los gimnasios se llenan, y hombres y mujeres desempolvan sus bicicletas y zapatillas y comienzan a hacer ejercicios para estar "a punto" para el verano.

El problema surge cuando no se toman las precauciones necesarias antes de empezar a hacer ejercicios, sobre todo aquellos que son exigentes y que demandan mucho esfuerzo físico a quienes llevan una vida sedentaria el resto del año.

El experto en actividad física y académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Mayor, Juan Antonio Tortella, explica que en condiciones ideales cualquier persona debe realizar un chequeo médico antes de iniciar un plan de entrenamiento.

Recomienda acudir al médico y solicitar

una evaluación completa que incluya exámenes cardiovasculares y un test de esfuerzo que ayuden a pesquisar situaciones de riesgo que pueden traer consecuencias graves con la actividad física no supervisada.

La evaluación con otro profesional está condicionada a la presencia o no de trastornos, por ejemplo, a nivel músculo-esquelético. El académico explica que el paso brusco de la inactividad a la práctica de ejercicio tendrá consecuencias para nuestro organismo, ya que siempre que entrenamos algo ocurre en la intimidad de los tejidos corporales, como micro rupturas musculares y aumento de la carga mecánica sobre las articulaciones, los que causan el típico dolor post ejercicio que disminuye el entusiasmo inicial de los que comienzan alguna práctica en esta temporada.

Por esta razón, es fundamental comenzar a ejercitarse en forma progresiva. "Se debe tener en cuenta

que el ejercicio es un estrés para el organismo, por tanto es necesario darle tiempo para adaptarse y subir los niveles de exigencia. Esto se consigue más rápido si nos asesoramos por un experto que indique la intensidad con que debemos desarrollar la actividad", sostiene Juan Antonio Tortella.

Es necesario considerar que el incremento de actividad física requiere de ajustes alimenticios. De otra forma, se genera un desajuste metabólico que impide llegar a las metas propuestas.

En todo caso, no es necesario "matarse" en el gimnasio. Más bien, lo ideal es seguir la recomendación de la OMS que aconseja la realización de actividad física moderada por 30 minutos al día (caminar, nadar, andar en bicicleta).

"Nunca es tarde para cambiar de estilo de vida". No hay que morir en el intento. Por lo tanto, la continuidad en el tiempo y la regularidad de la actividad aseguran resultados", concluye el experto.



1

• Evaluar constantemente el plan de entrenamiento para adecuar las cargas. Si éstas son excesivas pueden producirse lesiones.

2

• Hidratarse adecuadamente antes, durante y después de la actividad.

3

• Realizar una rutina de elongaciones antes y después de cada sesión para prevenir lesiones músculo esqueléticas.

COMENZAR DE A POCO Y CON UN CHEQUEO MÉDICO PREVIO, ES LO IDEAL PARA LLEGAR AL VERANO MÁS TONIFICADOS Y SIN LESIONES.

