



El periodo estival es bueno para descansar y desconectar. Pero para las personas que durante el año han empezado unas rutinas de ejercicio físico y vida sana puede suponer una gran tentación. Se recomienda bajar la intensidad, pero no abandonar totalmente unos hábitos que luego costará mucho retomar

Texto Carmen Giró

LA TENTACIÓN VIVE EN LA TUMBONA

Manuel ha hecho un gran esfuerzo todo el año. Se apuntó a un gimnasio y, además, fue. Se ha acostumbrado a ir tres días por semana a hacer máquinas, y sale a caminar cada día a paso muy ligero casi una hora. Además, sigue acudiendo al partidillo de fútbol semanal con los amigos.

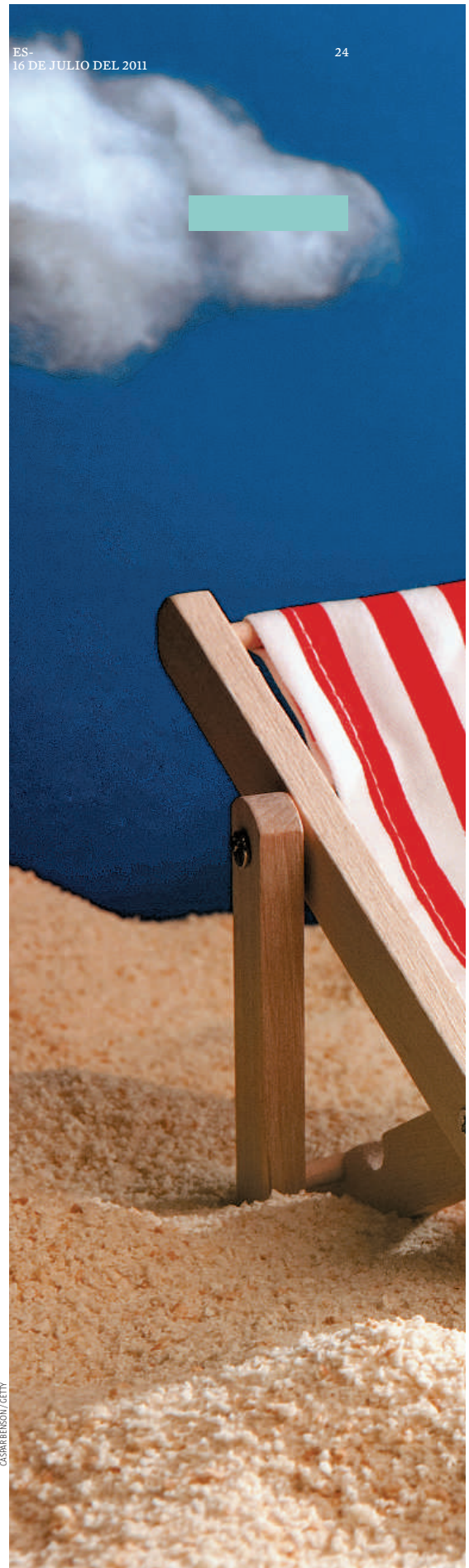
Pero Manuel, que ha hecho un gran esfuerzo todo el año, está al borde de un momento peligroso: las vacaciones de verano. Tiene ganas de descansar, relajarse del trabajo y tumbarse en la playa. Y no hay nada malo en ello, pero tiene que recordar que al relajarse no tiene que tirar por la borda todos los buenos hábitos de salud que ha adquirido durante todo este curso.

Médicos, preparadores físicos y fisioterapeutas insisten en que en las vacaciones hay que relajarse, no agobiarse y no sentirse culpable si no se siguen unos hábitos totalmente correctos por unos días. Pero también aseguran que, con un poco de cuidado, es posible llegar a septiembre y poder retomar con ganas las rutinas de ejercicio sin tener la sensación de haber perdido toda la práctica.

Porque entonces se corre el riesgo de no volver a empezar otra vez.

El doctor Roberto Elosúa, del grupo de Epidemiología y Genética cardiovascular del Imim, explica: "Es recomendable marcarse objetivos para el periodo vacacional y también para cuando haya que volver al trabajo. Es importante pensar que es una inversión en salud y bienestar y que el principal beneficiado es la persona que lleva a cabo el ejercicio".

Las vacaciones permiten afianzar los buenos hábitos que teníamos y, en otras ocasiones, empezar a cuidarse. El doctor Elosúa prosigue diciendo: "Creo que el verano es una época que nos da la oportunidad de replantearnos nuestro estilo de vida, y sobre todo la práctica de actividad física. Entre los adultos, uno de los motivos para no practicar actividad física de forma regular es la falta de tiempo. Al alargarse el día y sobre todo con el periodo de vacaciones, tenemos más disponibilidad de tiempo libre que podemos dedicar a cuidarnos un poco. Se trata de dedicar un tiempo para noso- ▶



ES-
 16 DE JULIO DEL 2011

24

CASARE BENSON/GETTY

EL GIMNASIO EN LA MALETA

El que esté acostumbrado a ir al gimnasio a hacer pesas y utilizar las diversas máquinas de entrenamiento, puede notar un gran cambio cuando se va de vacaciones. "Para no perder entrenamiento muscular, no hace falta entrenar cada día. Sólo con dos o tres días a la semana, bien organizados, es suficiente", explica Pablo Martos. En esos días se pueden dividir los

grupos musculares más importantes, haciendo unas 12 o 15 repeticiones de cada ejercicio. "En total unos 45 minutos son suficientes para mantener un tono muscular adecuado", explica Martos. Este entrenador asegura que los que están más acostumbrados pueden meter en la maleta algunas de las herramientas de entrenamiento que menos ocupan, como la TRX (dos cuerdas que se pueden

enganchar al marco de una puerta y que permiten realizar ejercicios de fuerza usando el peso corporal como resistencia) o la cuerda elástica (que permite imitar muchos movimientos que se hacen en la sala de fitness). Si no llevamos nada, se pueden hacer flexiones, ejercicios de piernas, abdominales, y no olvidar los estiramientos, diez minutos tres días a la semana.

TRUCOS PARA NO DEJARLO O PARA EMPEZAR

A veces el verano es la ocasión para empezar a llevar un estilo de vida más activo, haciendo ejercicio y comenzando unos buenos hábitos de salud que se espera seguir practicando durante el año. Otras veces es el período del año para bajar la intensidad pero mantener lo ya conseguido en el curso. Pero siempre se pueden seguir algunos trucos prácticos y de seguridad para que el ejercicio vaya a nuestro

favor y no a nuestra contra, según explica el doctor Elosúa.

- > Elegir una actividad física que guste para que sea más fácil mantenerla. Caminar es una actividad que puede hacer la mayoría de la población y que ya es saludable.
- > No pretender correr una maratón el primer día. Empezar caminando unos 30 minutos al día e ir aumentando la velocidad

y la duración del paseo progresivamente.

- > Al caminar o hacer otra actividad física, la intensidad tiene que permitir hablar con un acompañante y, a la vez, entrar en calor. Progresivamente se podrá caminar más rápido.
- > Evitar las horas de mucho calor: salir a primera hora de la mañana o a última de la tarde.
- > Beber agua antes y después de caminar, y si se camina más de 30-45

minutos también durante el ejercicio.

- > Utilizar ropa y calzado cómodo.
- > Ir acompañado de un familiar o amigo. Se hace más entretenido y se adquiere un compromiso para los días en que haya tentaciones de quedarse en casa.
- > Cambiar de recorrido hará el ejercicio más variado e interesante y permite conocer nuevos rincones.
- > Evitar rutas muy

transitadas por coches, por seguridad y para evitar la contaminación. Si se tiene que ir por la carretera caminar siempre por el lado izquierdo.

- > Escuchar al cuerpo y no forzar la máquina. Si se notan molestias extrañas consultar al médico.
- > No esperar notar cambios en la primera semana. Se pueden tardar entre cuatro y ocho semanas en empezar a notar que uno se encuentra mejor.



ES UN PERIODO QUE PERMITE AFIANZAR LOS BUENOS HÁBITOS

► tros e invertirlo en nuestra salud disfrutando”.

El bañador a Noruega A veces es cuestión de un poco de imaginación y llevar a la práctica unos cuantos trucos. Por ejemplo, meter en la maleta el bañador, que no ocupa espacio, aunque nos vayamos de ruta a Noruega. Quizá encontramos una piscina fantástica que un día nos invita a nadar, o un spa que nos relaja.

Otras veces el jugar con los niños se puede convertir en una sesión de abdominales improvisada, y acompañarles en la carrera de las fiestas del pueblo es para ellos una diversión y para el adulto una prueba cardiovascular.

Las personas que practican yoga en cursos organizados intentan mantener un poco el ritmo de los ejercicios en su casa o en su lugar de vacaciones, sentados en la arena de la playa o en la ladera de una montaña. Lo importante es no dejar totalmente aparcados los buenos hábitos que se han adquirido. Relajarlos sí, pero aparcarlos definitivamente, no.

El coordinador de entrenamiento personal del DIR, Pablo Martos, explica: “Después de estar entrenando todo el año llegan las vacaciones, nos vamos de viaje, nos alejamos del gimnasio y tenemos la excusa perfecta para no entrenar. Es evidente que durante las vacaciones bajamos el nivel

de intensidad del ejercicio que hacemos, porque nuestro cuerpo necesita descansar y nuestra mente también necesita vacaciones, alejarse del entorno habitual y de las rutinas para relajarse”.

“Pero eso no quiere decir –añade– que dejemos de entrenar completamente, sino que bajemos la intensidad, porque además de seguir unos hábitos saludables, el ejercicio nos ayudará a compensar los excesos de las vacaciones”.

Caminar sin la cinta del gimnasio Algunas de las cosas que se pueden hacer de manera más o menos divertida, dependiendo del grado de implicación de cada persona con el ejercicio físico, podrían ser, como recuerda Pablo Martos:

> Caminar. Lo hacemos cada día para desplazarnos, lo podemos hacer en cualquier sitio y en cualquier momento, y no necesitamos la cinta de correr del gimnasio. Caminar una hora a una intensidad alta ayuda a metabolizar las grasas y provoca que la musculatura y el sistema cardiaco trabajen.

> Correr. El pulsímetro que se ha usado todo el curso ocupa poco espacio en la maleta. Se puede salir a correr cada dos días unos 35 o 40 minutos, a una frecuencia del 65-70% de nuestra frecuencia cardiaca máxima.

> El mismo tiempo dedicado a correr, a los que no

les gusta salir a trotar, se puede dedicar a nadar, en la playa o en la piscina.

> Se puede salir en bicicleta, hoy en día hay muchos hoteles, campings y empresas especializadas que alquilan bicicletas muy baratas.

> Descargar una buena lista de canciones para el iPod y salir a correr o a caminar puede ser una actividad placentera y que incluso puede animar a más de uno en la familia. Además, al estar de vacaciones contamos con otro tipo de entornos de los que disfrutar, como paisajes nuevos o las calles de aquella ciudad que hemos visitado por la mañana.

> En la playa, caminar o correr por la arena junto al mar es muy beneficioso, así como caminar dentro del mar, con el agua a la altura del muslo, es muy bueno para la circulación y el trabajo muscular de las piernas.

> Si vamos de viaje a una ciudad llena de monumentos y lugares que queremos ver, con un buen calzado cómodo habremos caminado, casi sin darnos cuenta, unas cinco horas diarias.

> Al escoger un hotel, se puede optar por uno que tenga gimnasio y bajar media hora al día a hacer ejercicio aeróbico. O ir a la piscina del hotel y aprovechar los momentos de menos afluencia para hacer gimnasia dentro del agua y estiramientos. ■