

¡ASI NO LO HAGAS!

ANTE LA DESESPERACION POR REVERTIR LOS MESES DE SEDENTARISMO, SON MUCHOS LOS QUE SE INTERNAN EN EL GIMNASIO SIN AYUDA PROFESIONAL. CONSEJOS PARA EVITAR LESIONES Y NO PERDER EL TIEMPO. **POR CAROLINA ROSSI***

► **ESTAN LOS QUE SE ENTRENAN TODO EL AÑO Y ESTAN**

los que acuden desesperados al gimnasio no bien arranca el calorcito con la idea de remediar las consecuencias del sedentarismo y la mala alimentación de varios meses. Y si bien en su mayoría no son ningunos expertos, suelen resistirse a la idea de recurrir a un profesional para iniciar la actividad física. ¿El riesgo? Que terminan eligiendo ejercicios poco recomendables para sus posibilidades y objetivos, o los practican con una mala técnica, lo que puede desembocar en una lesión.

Para evitar esto, lo primero es fijarse un objetivo concreto. Por ejemplo: si queremos perder peso, es importante elegir actividades aeróbicas (de baja intensidad y larga duración), como la cinta o la bicicleta; si queremos ganar masa muscular, va a ser necesario que trabajemos la fuerza con pesas; para ser más flexibles, sería bueno asistir a clases de stretching o yoga o contratar a un entrenador personal para que nos ayude a elongar o nos enseñe las técnicas que luego podremos realizar solos, y si queremos correr una carrera o subir una montaña, debemos priorizar el trabajo de tren inferior y realizar tanto actividades aeróbicas como anaeróbicas para aumentar nuestro consumo de oxígeno.

Claro que lo ideal es empezar una rutina y seguirla todo el año, y así evitar la desesperación que llega con la primavera. Pero si no pudiste, acá va una lista con los errores más comunes que se cometen a la hora de poner un pie en el gimnasio:

ERRORES GRAVES

- No contar con un apto físico médico
- No fijarse un objetivo
- No entrar en calor
- No hidratarse bien
- No elongar al final
- Cargar más peso del adecuado y deformar la técnica de ejecución
- Pasar más de 90 minutos entrenando
- No respetar el descanso adecuado entre sesiones y/o entre series
- Hacer siempre lo mismo
- Comenzar la rutina con músculos pequeños
- Arrancar con mucho peso cuando estamos retomando
- Ejecutar los ejercicios en forma brusca, con rebotes y/o con posturas incorrectas
- Respirar mal
- Ayudarse con los brazos en los ejercicios de piernas o con la cintura en los de brazos
- No ajustar las máquinas para nuestra altura
- Abusar de las bebidas energéticas
- Suponer que transpirando se adelgaza
- Creer que haciendo abdominales bajamos la panza
- Trabajar el cuerpo desproporcionadamente (por ejemplo, no hacer ningún ejercicio de piernas)
- Prescindir de un profesor

PRINCIPALES EJECUCIONES INCORRECTAS

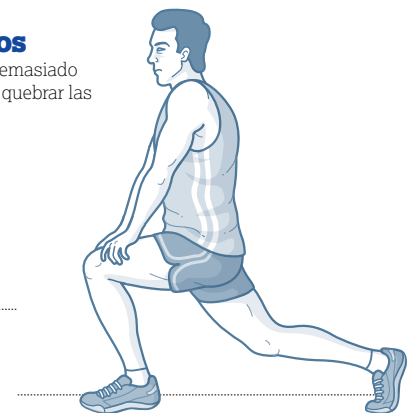
ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO.COM



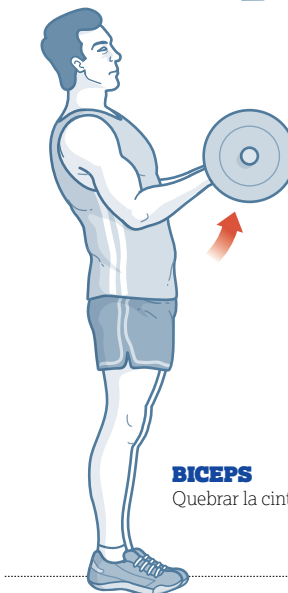
HOMBROS

Levantar demasiado los brazos, quebrar las muñecas.



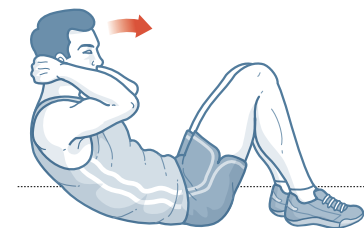
ESTOCADAS Y SENTADILLAS

Pasar con las rodillas la línea imaginaria que se forma hasta la punta del pie, apoyar manos en la rodilla de la pierna que avanza.



BICEPS

Quebrar la cintura.



ABDOMINALES

Cabecear haciendo fuerza con el cuello, ayudarse con los brazos, elevarse a más de 45 grados.



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro

idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar