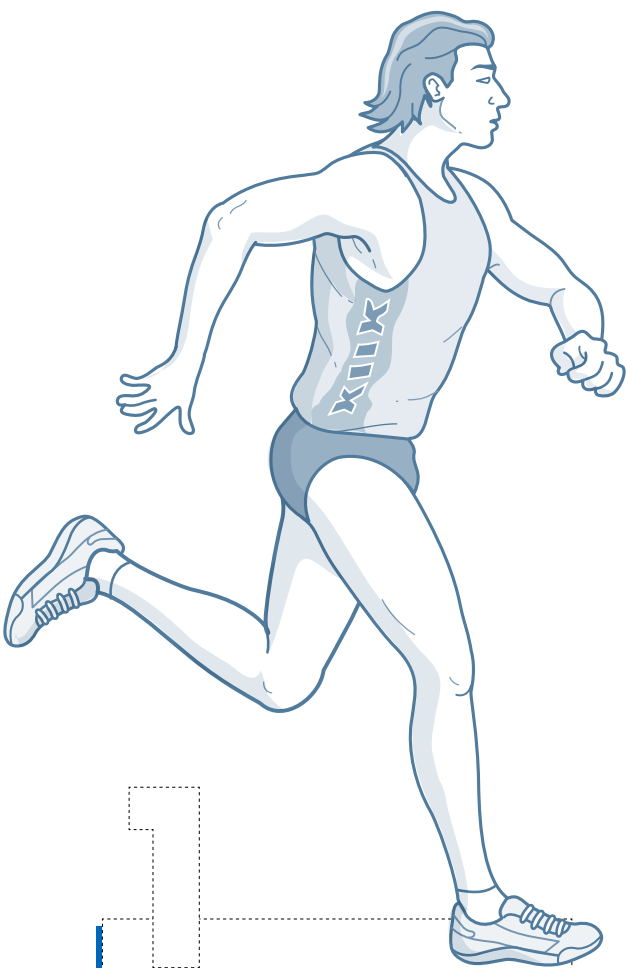


# ¿EMPIEZO O NO EMPIEZO?

SABEMOS QUE LA DUDA ES LA MADRE DEL SABER. PERO, EN ESTE CASO, PUEDE SER LA MADRE DE LA FIACA. SI QUERÉS EMPEZAR A MOVERTE PERO NO SABÉS CON QUÉ, TE DAMOS RAZONES Y OPCIONES PARA QUE ELIJAS LA ACTIVIDAD A TU MEDIDA. **POR CAROLINA ROSSI \***



## 1 RUNNING

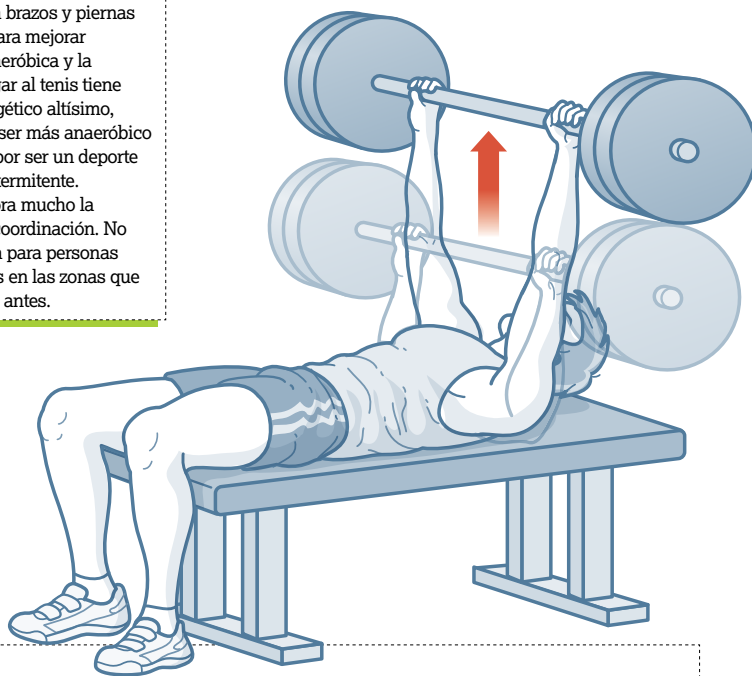
Es la mejor actividad en relación tiempo invertido/beneficio por ser el modo más rápido de mejorar la capacidad cardíaca y respiratoria y la resistencia. Además, es un excelente remedio contra el estrés y, sobre todo, muy económico: no necesitamos hacer grandes inversiones de dinero más que comprarnos unas buenas zapatillas y ropa adecuada. A diferencia de otras actividades aeróbicas, como el ciclismo o la natación, al correr debemos cargar con el peso de todo nuestro cuerpo, y en eso radica su intensidad. Atención: no está recomendado para personas con un sobrepeso importante, afecciones cardíacas o lesiones articulares. Si tenés que adelgazar mucho, es mejor que primero camines, andes en bici o nades, y recién empieces a correr cuando estés en un peso adecuado, porque el impacto en las articulaciones puede resultar muy dañino.

## 2 TENIS

El tenis también puede ser apasionante y muy entretenido, pero hay que estar atento a las lesiones, porque es un deporte que desgasta más que cualquier otro. Las más frecuentes son en el hombro, codo, muñeca, rodilla y tobillo, y sus principales causas son las instalaciones, materiales e indumentaria en mal estado o inadecuados, la falta de calentamiento previo y el mal estado físico. Lo ideal sería hacer una rutina de fortalecimiento muscular para brazos y piernas y un trabajo para mejorar la capacidad aeróbica y la velocidad. Jugar al tenis tiene un gasto energético altísimo, aunque suele ser más anaeróbico que aeróbico por ser un deporte explosivo e intermitente. También mejora mucho la potencia y la coordinación. No se recomienda para personas con problemas en las zonas que mencionamos antes.

## 3 GOLF

Quienes creen que el golf no quema calorías y es muy pasivo se equivocan. En un partido se pueden caminar tranquilamente siete kilómetros. Para quienes tienen bastante sobrepeso es de las mejores opciones, y para los muy estresados también. El golf mejora la resistencia, la agilidad y la flexibilidad.

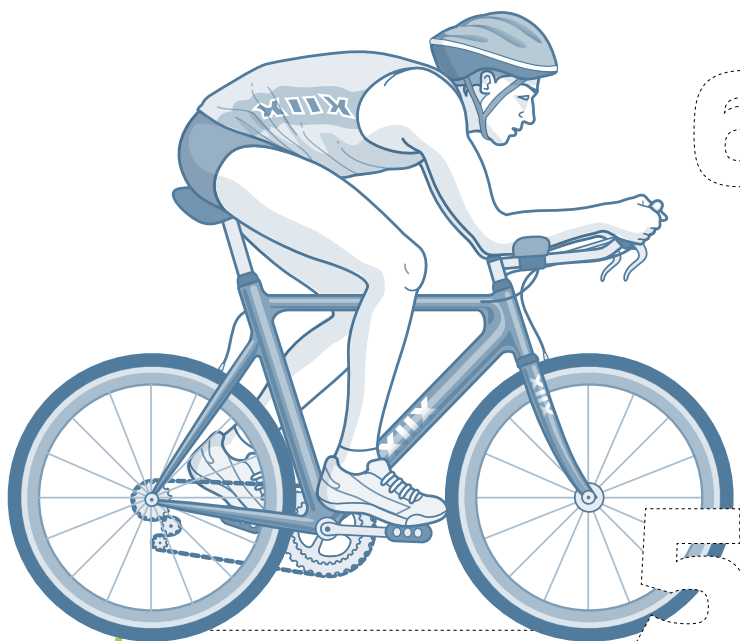


## 4 MUSCULACIÓN

Si bien aburre, el trabajo en el gimnasio es el más indicado para producir cambios radicales en el cuerpo. Cuando hablo de gimnasio, me refiero a todo lo que una sala de máquinas y pesos libres puede ofrecer, incluidas cintas y bicis fijas. No es cierto que la sala de musculación no sea para quienes necesitan bajar de peso, allí se pueden armar rutinas con prioridad en el trabajo aeróbico en máquinas y con circuitos de distintos ejercicios sin pausa. En este caso, debería ser con pesos moderados y muchas repeticiones, para prescindir así de descansos largos y pasivos entre series. Y de más esta decir que si uno quiere fortalecer los músculos y crecer en volumen, no existe una opción mejor. Con recaudos y una buena supervisión y seguimiento, puede ser una actividad apta para todos sin límite de edad (de hecho, las pesas son excelentes para reforzar los huesos además de los músculos), aunque no es la alternativa más indicada para quienes padecen de estrés: la rutina con pesas en el gimnasio no se puede comparar con lo que despeja y desestresa una actividad al aire libre.

ENCONTRÁ MÁS  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
.COM



6

## ARTES MARCIALES

Aprender defensa personal aportará importantes beneficios a tu cuerpo: agilidad, fuerza, flexibilidad y resistencia. Se puede practicar a cualquier edad, y el sobrepeso no suele ser un gran impedimento.

7

## YOGA

La mejor actividad para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo. Practicar yoga mejora la agilidad, la flexibilidad y armoniza. Todos pueden practicarla, no hay impedimentos físicos ni límites de edad.



8

## FÚTBOL

El primer punto a favor del fútbol es que suele apasionar y divertir como ningún otro deporte a quienes lo practican. ¿Conocen a alguien que juegue al fútbol para adelgazar o porque se lo recetó el médico? Generalmente, el que juega a la pelota, de grande o de chico, lo hace porque le encanta, y es fantástico que algo así también pueda hacerle bien a la salud. Ojo: hay que ser prudente y tomar recaudos. Lo ideal sería ponerse en forma antes de jugar y no mientras se juega, ya que es un deporte intenso y a veces violento, de los que causan la mayor cantidad de lesiones deportivas. Jugar al fútbol mejora tu resistencia, potencia, coordinación y velocidad, pero hay que ser cuidadoso y asegurarse de estar en condiciones antes de salir a la cancha. Y otro dato importantísimo a tener en cuenta: entrar siempre en calor antes de jugar y elongar bien al final.

## CICLISMO

Se necesita bastante más tiempo de pedaleo que de correr para lograr lo mismo (gasto energético y beneficio cardiovascular, por ejemplo). Pero, en contrapartida, al ser una actividad más suave, podemos hacerla por más tiempo. Así nos aseguramos el trabajo aeróbico y, en consecuencia, un mayor uso de grasas como combustible (recordemos que las actividades aeróbicas son las de baja intensidad y larga duración –las que no nos agotan–, y las más recomendadas para bajar de peso). Otro punto a favor es que las articulaciones no sufren impacto. No estaría recomendado para personas con problemas de columna de cifosis, aunque con un manubrio que permita adoptar una posición erguida quizá sería posible. En todo caso, siempre hay que consultar al traumatólogo.

9

## BOXEO

Más allá del deporte en sí, la preparación física para el boxeo es de las más completas que existen, ya que apunta a mejorar la capacidad aeróbica y anaeróbica, la fuerza, la potencia y la agilidad, además de la coordinación y la concentración. Si bien respeto muchísimo y reconozco como súper efectiva su preparación física, no recomiendo personalmente su práctica porque en la mayoría de los casos causa estrés en lugar de combatirlo, y porque el riesgo de lesión es muy alto. Pero sobre todo, porque estoy en contra de golpear y lastimar. Simplemente una apreciación personal.

10

## NATACIÓN

Es el “deporte para todos” por excelencia; prácticamente no presenta contraindicaciones. Nadar es buenísimo tanto para personas con estado físico óptimo como para quienes puedan tener problemas de obesidad o se estén rehabilitando por alguna lesión. Además, es el mejor aliado contra el estrés, ya que a los beneficios propios del ejercicio se le suman los que aporta el agua. Nadar mejora la resistencia cardíaca, respiratoria y muscular, además de la coordinación y la flexibilidad.



• Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman.

[www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)

