

QUE EL VERANO NO TE APLASTE

RAZONES Y CONSEJOS PARA NO ABANDONAR LA ACTIVIDAD FISICA EN LA EPOCA DEL AÑO QUE MAS LA NECESITAS. **POR CAROLINA ROSSI***

► SE ACERCAN FIN DE

año, las fiestas, y las mil y una despedidas en las que los excesos de comida y bebida son protagonistas. Justo cuando falta tan poco para la playa y cuando más necesitamos entrenar para compensar los abusos gastronómicos, y estar y sentirnos bien, mientras el calor agobiante nos saca toda gana de movernos. ¿Qué hacer? Lo ideal sería no abandonar; para no perder rápidamente lo que tanto tiempo nos llevó ganar.

A continuación, te damos las razones para seguir ejercitándote en esta época y diez consejos para no morir de calor en el intento con las altas temperaturas.



* 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

¿POR QUE NO ABANDONAR EN VERANO?

Falta poco para las vacaciones: tenés que estar, verte y sentirte bien.

A fin de año, todas las reuniones y eventos incitan a comer de más. Si te movés más, no vas a engordar: una hora de actividad física moderada diaria representa un gasto aproximado de 3.000 calorías semanales; lo que implica dos salidas en las que podés comer sin restricciones.

El estado físico se pierde más rápido de lo que uno piensa: parar sólo tres semanas se padece al retomar.

Oscurce más tarde: podés disponer de más horas de luz para salir a realizar actividades al aire libre.

ENCONTRA MAS
RUTINAS FISICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM



10 CONSEJOS PARA EL CALOR

- 1» Bajá la intensidad: con el calor, el rendimiento físico disminuye, es más fácil deshidratarse y nos cansamos más. Por eso, es importante aminorar la marcha: no podés pretender rendir igual en enero que en agosto.
- 2» Elegí los horarios del día menos calurosos. Si podés; levántate una hora antes y arrancá bien temprano el día con tu sesión de ejercicios; vas a ver con qué energías seguís después. Si te cuesta mucho madrugar; hacelo de noche; después de las 20.
- 3» Hidratate bien. En verano hay que tomar más líquido, porque lo perdemos transpirando. No esperes a tener sed; eso significa que ya te deshidrataste. Tomá antes, durante y después del entrenamiento. A modo orientativo; nunca deberías estar más de media hora sin tomar nada. Las bebidas isotónicas son una buena opción porque contienen las sales minerales que se pierden con el sudor.
- 4» Si realmente no tenés opción y tenés que salir en horarios de mucho calor, buscá lugares frescos, con sombra o bien ventilados.
- 5» Nunca salgas en horas de sol directo desprovisto de una buena protección para la piel (factor 30 en adelante), anteojos y gorro.
- 6» Llevá ropa fresca, clara y de telas sintéticas de secado rápido. Nunca una remera de algodón: transpirás y te quedás mojado.
- 7» Usá vaselina sólida para evitar raspaduras y paspaduras en las zonas de mayor rozamiento.
- 8» No comas nada pesado antes de salir; si a temperaturas moderadas te cae mal salir a entrenar después de comer, ¡pensá que con calor será mucho peor!
9. Si te das cuenta de que no hay caso y estás desertando mucho con el verano, cambiá de actividad: si corrías afuera quizá no esté mal que por un tiempo optes por la cinta de un gimnasio con aire acondicionado, o cambiate a una de las actividades más tentadoras para esta época: nadar.
10. Correr en la playa puede ser una experiencia buenisima; no te la pierdas. Lo que sí, tratá de hacerlo por la superficie más lisa que encuentres y siempre con zapatillas.