

# Aprovecha el verano y ponte en forma

Si entrenas durante el año, las vacaciones no deben ser una excusa para descuidarte, pero si llevas una vida sedentaria, quizá sean un buen momento para ponerte en forma. Con el plan de entrenamiento y los consejos nutricionales que te propongo, el mar y la montaña pueden ser el escenario para activar, estirar, tonificar y relajar el cuerpo.

Lo primero que debes saber antes de comenzar a ponerte en forma es que hay que dormir ocho horas para estar en perfectas condiciones. El descanso nocturno es indispensable para que el organismo se recupere del desgaste de energía que se produce durante el día y es esencial para la reconstrucción muscular. Otro aspecto a tener en cuenta es la elección de la hora de entrenamiento. En verano debe ser por la mañana temprano o a última hora de la tarde, con la caída del sol, ya que las temperaturas son más frescas. En cuanto al entrenamiento,

te recomiendo la combinación de ejercicio cardiovascular y tonificación muscular. La unión de estas dos actividades, junto con una alimentación adecuada y un descanso de ocho horas, son las tres principales claves para alcanzar el éxito. El calentamiento es básico para comenzar cualquier práctica deportiva. No debes saltártelo nunca para evitar posibles lesiones. Te recomiendo ejercicios de movilidad articular, siempre empezando por abajo para no olvidar ninguna zona del cuerpo. Realiza movimientos circulares de tobillos, rodillas, cadera, hom-

bros, codos y cuello. También puedes hacer estiramientos muy suaves, puesto que los músculos están fríos y no conviene forzarlos.

Dicho esto, puedes realizar el entrenamiento tanto en la playa como en la montaña o en un parque urbano. No es necesario gastar dinero en maquinaria o ir a un gimnasio.

## EJERCICIO CARDIOVASCULAR

Esta actividad depende mucho de la persona, su edad y su nivel de entrenamiento. El ejercicio cardiovascular por excelencia es correr, aunque si eres principiante te recomiendo caminar 30 minutos de

modo que puedas mantener una conversación fluida sin que tu respiración se acelere. Es un ritmo aproximado del 60% en el que estarás cómodo, pero quemando grasa. Si estás acostumbrado a entrenar, corre los 30 minutos al 75% para trabajar la resistencia cardiovascular.

También resulta perfecto nadar, y más en esta época, porque es la práctica deportiva menos lesiva, debido a que dentro del agua no existe impacto alguno. Es la mejor actividad para los mayores y para personas con problemas de espalda o lesiones en articulaciones de hombros, caderas, rodillas o tobillos. Te propongo que nades en piscina corta, de 25 metros, tres largos a crol y uno a braza hasta completar 500 metros si tu nivel es avanzado, y un largo a crol y uno a braza hasta completar 200 metros si eres principiante.

No obstante, se trata de que te diviertas haciendo ejercicio. Olvídate de la sala cerrada y del ruido de las máquinas. Borra de tu memoria la música ensordecedora del gimnasio y sustituye el spinning por los paseos en bicicleta, la elíptica por los patines y la cinta por una carrera por la orilla del mar o una ruta de senderismo.

## CÓMO SOBREVIVIR A LOS BUFÉS DE LOS HOTELES

**1) REALIZA CINCO COMIDAS AL DÍA** o come cada tres horas para acelerar tu metabolismo.  
**2) PURIFICA TU ORGANISMO** bebiendo al menos dos litros de agua diarios principalmente fuera de las comidas.  
**3) CONTROLA EL CONSUMO DE SAL** y alimentos que la contienen, para evitar un exceso de retención de líquidos.  
**4) LOS ALIMENTOS** siempre cocinados a la plancha, hervidos o cocidos al vapor.

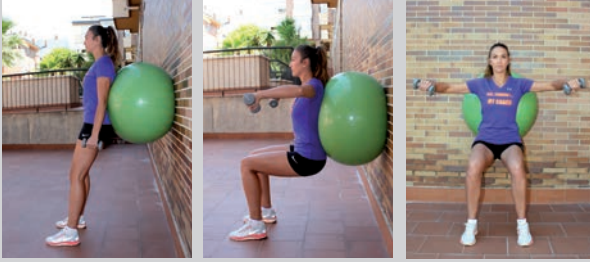
**5) PREFERIBLEMENTE, TOMA LA FRUTA** por las mañanas o inmediatamente después de entrenar.  
**6) INTENTA TOMAR PROTEÍNAS** (pescado, pollo, clara de huevo) en todas las tomas para ayudar a tu masa muscular. Las legumbres también son importantes, ya que contienen proteínas de origen vegetal.  
**7) LOS CARBOHIDRATOS** como la pasta, el arroz, el pan y las pata-

tas solo en días de entrenamiento, por la mañana y al mediodía.  
**8) EVITA COMER** dulces, fritos y rebozados debido a su alto contenido en calorías, azúcares y grasas saturadas.  
**9) LOS LÁCTEOS** (leche, queso, yogur) siempre desnatados y a poder ser sin lactosa.  
**10) LA VERDURA** es el alimento más recomendado por su bajo índice glucémico y su escaso aporte calórico.

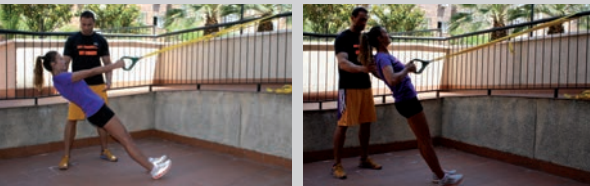
## ALGUNOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

El trabajo de tonificación muscular va a consistir en cinco ejercicios que trabajan prácticamente todos los músculos del cuerpo y que debes realizar en forma de circuito. Si eres principiante, realiza dos vueltas de 15 repeticiones por cada ejercicio, mientras que si eres avanzado y atrevido puedes dar cuatro vueltas de 25

repeticiones. El descanso para los principiantes será de tres minutos por vuelta, mientras que para los más avanzados llegan dos minutos. Para poder realizar estos ejercicios necesitas tan solo una colchoneta, una fitball, unas mancuernas y unas correas ajustables, ya que vas a aprovechar el peso de tu cuerpo sobre todo.



El **PRIMER EJERCICIO** consiste en hacer una sentadilla con la fitball a la vez que realizas una elevación lateral de brazos con mancuernas. Con este ejercicio trabajas cuádriceps, glúteos y hombros. Recomiendo mancuernas de dos kilos para los principiantes y de cuatro kilos para los avanzados.



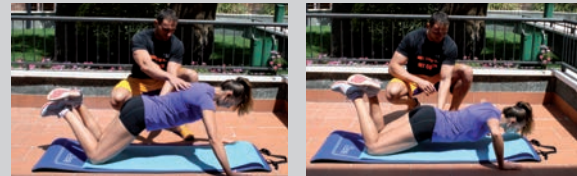
Para el **SEGUNDO EJERCICIO** debes coger las correas ajustables y realizar un remo para trabajar dorsales y bíceps. Se trata de un ejercicio de entrenamiento en suspensión, por lo que el grado de inclinación define la resistencia. Por tanto, si eres principiante no te aconsejo que excedas los 45 grados sobre el suelo.

*Al finalizar la sesión de entrenamiento, no debes olvidar realizar estiramientos de todas las zonas trabajadas para garantizar una correcta vuelta a la calma y evitar posibles contracturas musculares. Los estiramientos deben hacerse aguantando cada posición unos 30 segundos sin realizar rebotes, teniendo clara la diferencia entre tensión muscular y movimiento forzado, que causa dolor.*

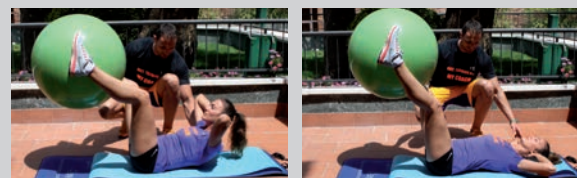
El **TERCER EJERCICIO** consiste en subir un banco o un escalón grande extendiendo la otra pierna hacia atrás para trabajar sus músculos y los glúteos. Los más avanzados pueden colocarse lastres en el tobillo.



El **CUARTO EJERCICIO** consiste en realizar flexiones de brazos en el suelo para trabajar brazos y pectorales. Las manos deben colocarse con una separación posterior a la anchura de los hombros. En este ejercicio los principiantes deben apoyar las rodillas en el suelo para soportar menos peso.



El **QUINTO Y ÚLTIMO EJERCICIO** será un clásico crunch, pero incorporando una fitball, para trabajar los abdominales. Túmbate boca arriba en la colchoneta con las manos detrás de la cabeza y las piernas elevadas sujetando la fitball con los tobillos para trabajar también los aductores. Elévate concentrando la fuerza en los abdominales.



## ¿SABIAS QUE...?

- **TUS MÚSCULOS SE DESARROLLAN MÁS MIENTRAS DUERMES QUE CUANDO LOS ESTÁS EJERCITANDO.** Esto es debido a que cuando los trabajas se inflaman por el simple hecho de que la sangre llega a ellos en mayor cantidad. Por el contrario, mientras duermes aprovechan para reconstruirse (o reconstituirse).
- **EN LAS ZONAS COSTERAS HAY MÁS CANTIDAD DE OXÍGENO QUE EN LAS ZONAS DE MONTAÑA.** En consecuencia realizar cualquier actividad física a grandes

alturas desarrolla más la capacidad pulmonar porque cuesta más esfuerzo. No obstante, solo es recomendable para personas con experiencia deportiva. Por tanto, para los principiantes resulta más sencillo ejercitarse al nivel del mar.

- **CUANDO HACES EJERCICIO DE FORMA SOSTENIDA DURANTE UNA HORA, TU CUERPO PIERDE MÁS AGUA DE LA QUE TU ORGANISMO PUEDE PRODUCIR DEBIDO A LA TRANSPIRACIÓN. POR TANTO, SI NO LA REPONER, TE**

**DESHIDRATAS Y ESO ES MALO PARA TU SALUD E INCLUSO PUEDE LLEGAR A SER PELIGROSO.** Por esta razón es fundamental tomarse muy en serio la necesidad de beber agua durante cualquier sesión de entrenamiento. Si es verano y practicas deporte al aire libre, con mucha más razón. Si te hidratas correctamente, no es necesario que recurras a las bebidas isotónicas o azucaradas. La mejor opción es el agua, ya que no aporta ni una sola caloría extra a tu organismo.