

¡Sin excusas! Consejos para mantenerte activo sin ser experto



Esta cuarentena cuida tu cuerpo siguiendo estos consejos que te ayudarán a sentirte bien.

05/05/2020

La cuarentena ha hecho un cambio a nuestro estilo de vida. Para **mantener un estado saludable**, te presentamos los siguientes **consejos y ejercicios que puedes realizar sin ser experto**, compartidos por **Daniel García**, instructor de gimnasio dentro del [Tec campus San Luis Potosí](#).

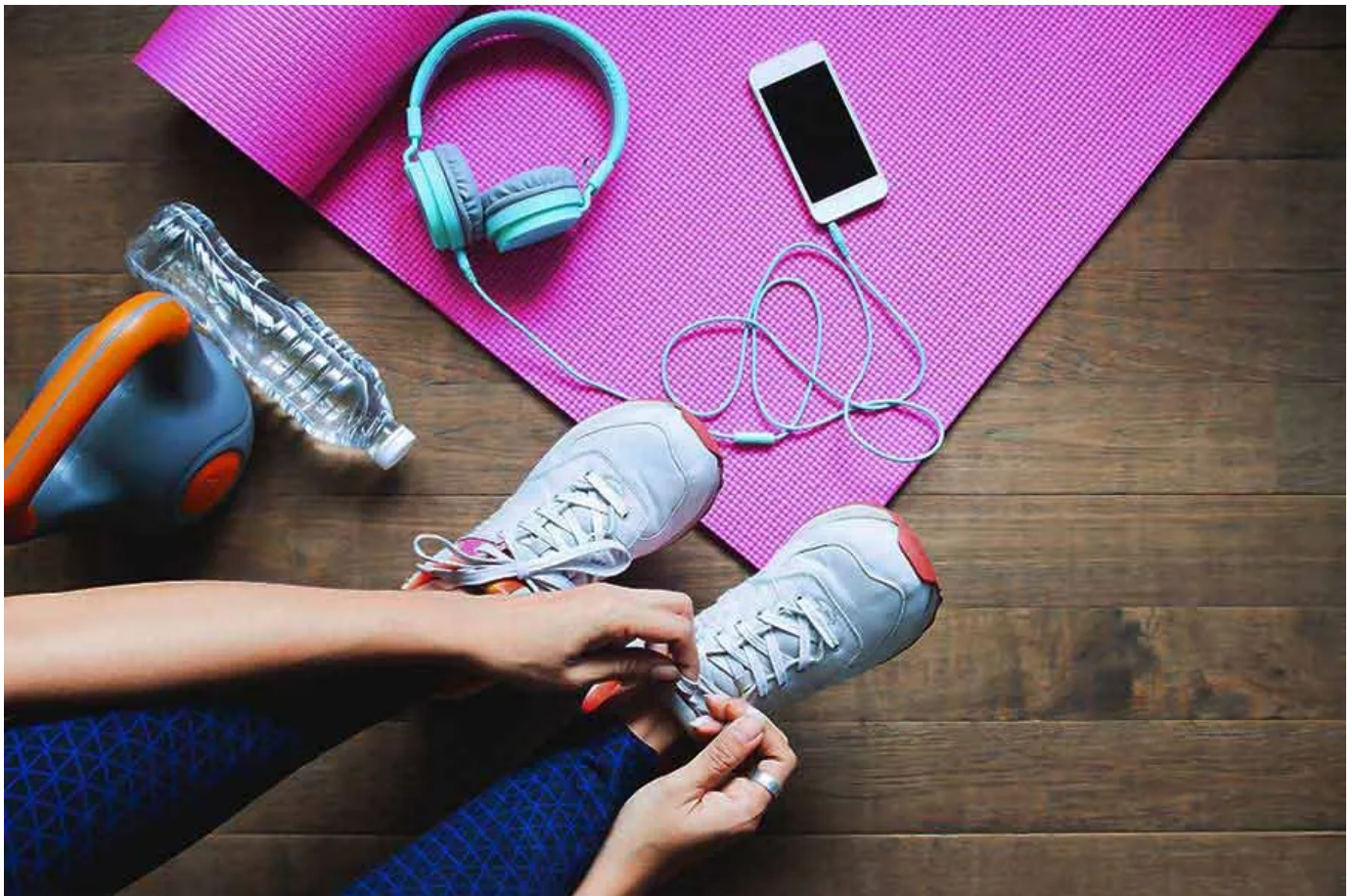
Crea una rutina

Define un lapso para ejercitar diariamente. De esta forma podrás crear un hábito y volverlo parte de tu rutina.

“Una rutina comprende desde que nos levantamos de cama, dormimos 8 horas, distribuimos nuestras comidas y actividades”, plantea Daniel.

Ten todo listo

Identifica un **espacio amplio** donde puedas estirar las piernas. Además de esto, recuerda **contar con tus esenciales**: tenis, ropa cómoda o deportiva y agua.



Concéntrate

Evita tener distracciones a tu alcance: otro consejo es olvidarte de contestar mensajes, escucha alguna playlist con tu música favorita para aumentar tu energía

y dedícale de 45 minutos a 1 hora a tu cuerpo.

Toma en cuenta tus necesidades y capacidades

Para comenzar a tener un estilo de vida activo, es muy importante que antes **consideres tu estado y rendimiento físico para evitar lesiones** y lograr tus metas.

“Los buenos hábitos son fundamentales para tener un óptimo sistema inmune y hacer frente a cualquier enfermedad”.

Fija tus metas

Este punto es muy importante ya que te ayudará a **no perder la motivación** y a **mantenerte enfocado en tus objetivos**. Plantéate la pregunta: **¿Qué es lo que quiero lograr?**

“Los buenos hábitos como el ejercicio y la sana alimentación son factores fundamentales para tener un óptimo sistema inmune y hacer frente a cualquier enfermedad”, comentó Daniel.

Ejercicios sin ser experto

Daniel plantea que la mejor opción para comenzar es hacer un **entrenamiento anaeróbico y aeróbico**, es decir, aquel que te permita **trabajar** la parte de **musculación y cardiovascular**.

Algunos ejercicios que puedes adaptar para tu entrenamiento son: sentadillas, planchas, abdominales, subir y bajar escaleras, desplantes laterales y "burpees". Lo mejor es **calentar previamente durante 5 minutos** y preparar tu **serie**

personalizada dependiendo de tu condición y meta.



Busca un apoyo

Actualmente existen **diversas aplicaciones, entrenamientos y planes de ejercicio** que nos brindan apoyo para **lograr nuestras metas** de manera eficiente.

“Pueden ser de mucha utilidad tener algún asesoramiento vía vídeos o aplicación, siempre y cuando se adapten a lo que buscas”, afirma Daniel.

Recuerda que el **departamento LiFE** ha preparado **clases de entrenamiento funcional en vivo** impartidas por algunos de los coaches del campus vía zoom, de manera gratuita. Para mayor información síguenos en nuestras redes sociales

[@TECcampusSLP.](#)

Con información de Arantza Camas y Joana Lucio.

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN:

