

Transcripción

Sin importar la edad que usted tenga, sin importar cuánto tiempo ha pasado sin hacer ejercicio, su cuerpo se beneficiará del ejercicio. Pero comenzar un plan de ejercicios, especialmente si usted no ha estado activo por un tiempo, puede ser abrumador. Para obtener los mejores resultados, realice sus objetivos SMART.

SMART significa específicos, mensurables, alcanzables, realistas y oportunos. Y establecer objetivos SMART le ayudará a usted a tener una idea del ejercicio y a convertirlo en acción.

En primer lugar, ser específico. ¿Cuántas veces en su vida ha pensado usted que está listo para hacer más ejercicio y lo convierte en su objetivo? ¿Cómo le fue? La idea es genial, pero sin un objetivo claro quizá usted se sintió frustrado porque realmente nunca tuvo nada que alcanzar.

En lugar de ello, establezca una meta que sea específica. ¿Planea usted caminar 3 veces a la semana? Tal vez usted quiere enfocarse en quemar calorías y planea quemar 900 calorías a la semana mediante el ejercicio. O, tal vez le gustaría correr 1 milla sin detenerse a caminar. Cualquiera que sea el objetivo que usted establezca, busque que sea específico, para saber qué debe hacer para alcanzarlo.

Para averiguar fácilmente si usted está alcanzando su objetivo, este debe ser mensurable. ¿Caminó usted 3 veces esta semana? ¿Quemó el número de calorías que deseaba? ¿Corrió una milla sin detenerse?

¿Es alcanzable su objetivo? En otras palabras, ¿Pudo usted alcanzar ese objetivo?

Es importante establecer objetivos que no sean demasiado fáciles, porque ¿Dónde está el desafío? Y que no sean demasiado difíciles, porque entonces usted se sentirá frustrado y se rendirá.

Por ejemplo, la decisión de correr un maratón cuando usted no ha corrido en años puede no ser alcanzable en este momento. Trate de correr una milla en primer lugar y luego aumente gradualmente la cantidad que usted corre cada vez. Si una maratón es su objetivo a largo plazo, con el tiempo usted lo conseguirá.

Tratando de levantar 200 libras de peso la primera vez que usted añade ejercicios de resistencia a su rutina de ejercicios, no sólo puede ser difícil de lograr, sino que también puede causar lesiones.

En lugar de eso, piense en una meta que se pueda alcanzar y trabaje hacia ella con seguridad.

Cada meta que establezca también debe ser realista para usted. ¿Con su apretada agenda, puede usted caminar en su vecindario 5 noches a la semana? Quizás 3 noches a la semana y una vez en el almuerzo es más realista por ahora.

Si usted tiene una condición médica, reúname con su proveedor del cuidado de la salud o entrenador personal para asegurarse de que sus objetivos no aumentarán su riesgo de una lesión o empeorarán su condición. El ejercicio es para largo plazo así que hágalo de manera segura.

"Cuando yo pesaba 350 libras, simplemente caminaría durante 5 a 7 minutos y sería suficiente para estar adolorida y quedar sin aliento. Y yo no podía hacer nada más. Pero me levantaba todos los días y seguía haciéndolo. Y quizás un mes después, me di cuenta de que estaba haciendo el doble. Después de dos meses me di cuenta de que estaba haciendo quizás cuatro veces más."

Y finalmente, cada meta que usted establezca debe ser oportuna. Establezca una fecha final y prográmela en su rutina diaria. Sin un período de tiempo para alcanzar cada meta, puede que usted nunca la consiga.

Voy a caminar 30 minutos 3 veces esta semana.

Voy a hacer 1 serie de repeticiones para cada grupo muscular esta semana.

Voy a unirme a una clase de aeróbicos en el agua antes de mi cumpleaños.

Comenzar un plan de ejercicios puede ser difícil. Pero ver resultados le puede dar a usted la motivación que necesita para mantenerse en movimiento. Establezca sus objetivos SMART. Específicos, mensurables, alcanzables, realistas y oportunos. Y usted tendrá un plan que se adaptará a su vida.