



Cómo comenzar a hacer ejercicio



Descripción general

Usted está dispuesto a tomarse en serio el ejercicio. Quiere ponerse en movimiento. Pero antes de que se lance a un nuevo programa de ejercicios, dediquemos un momento a asegurarnos de que lo hace de forma segura.

Converse con su médico

En primer lugar, antes de hacer nada, consulte a su médico. Asegúrese de que está lo suficientemente sano para la actividad que desea realizar. Su médico puede sugerirle actividades que sean adecuadas para usted. Es posible que haya algunas cosas que deba evitar.

¿Cuál es su estado físico?

A continuación, lleve un registro de datos como su peso, su pulso y su índice de masa corporal. ¿Cuánto tiempo le lleva caminar una milla? ¿Cuántas flexiones es capaz de hacer? ¿Cuál es su grado de flexibilidad? Anote esta información para poder ver cómo va mejorando con el tiempo.

Objetivos

Ahora, establezca objetivos claros. Quizá desee perder peso. Tal vez quiera aumentar su resistencia o su fuerza. Tome nota de sus objetivos para tener algo en lo que trabajar. Y con estos objetivos en mente, prepárese para los ejercicios que quiere hacer. ¿Debe inscribirse en un gimnasio? ¿Necesita comprar un equipo especial o descargar una aplicación? Asegúrese de tener lo que necesita para que sus entrenamientos sean seguros y eficaces.

Vaya despacio

Por último, tómese con calma. Dele tiempo a su cuerpo para que se adapte. Recuerde hacer calentamientos, enfriamientos y descansos cuando sea necesario. No pase por alto el dolor u otras señales de advertencia. Poco a poco, podrá empezar a aumentar el tiempo y la intensidad de sus entrenamientos. Si desea más información sobre el ejercicio, hable con su médico.

