



LLEGÓ LA HORA DE VOLVER A EMPEZAR

Retomar el entrenamiento después del verano es un desafío ya que el esfuerzo y la incorporación de un hábito abandonado requiere de perseverancia y motivación.

¿Vuelta al entrenamiento? Anota: «el primer paso es el peor»

Tu cuerpo y tu cerebro han estado haciendo otras cosas y han olvidado los beneficios directos e inmediatos de entrenar. Has vivido ese hábito en el que tras un esfuerzo recibías una recompensa que te animaba a seguir, que te aferraba a ese hábito. Ese circuito ha quedado atrás. Solo pensar en comenzar a entrenar ya nos cuesta, ¿verdad?

Para volver al hábito del entrenamiento, te muestro algunos consejos que comienzan, como todo en esta vida, por el primer paso.

Hay que desempolvar el cuaderno de objetivos y organizarnos ya que, de otra manera, no conseguiremos incorporar un hábito duro y exigente como es nuestra actividad.

CONSEJOS PARA RETOMAR EL ENTRENAMIENTO

Si has estado de vacaciones, has estado descansando sin importarte la velocidad, la fuerza o la resistencia. Los músculos están relajados, querer volver al estado en el que los dejaste antes del verano requiere de ciertas pautas.

Nuestra actividad deportiva también sufre el síndrome postvacacional.

1. Paciencia

Si vas a retomar tu deporte, debes hacerlo de manera tranquila y pausada. Nada de pasarte horas en el gimnasio, intentando recuperar los días «perdidos» de estas vacaciones.

Nuestra cabeza y nuestras ganas van más rápidas que el cuerpo. Nuestros músculos y tendones requieren unos días para adaptarse, incluso si has hecho un deporte diferente.

RECUERDA: Cuando llevamos unos días haciendo nuestra actividad deportiva, es normal sentir ese placer producido por las **endorfinas** y automotivarnos, creemos haber alcanzado ya el nivel físico que teníamos antes. ERROR. Date tiempo, y ten paciencia.





2. Busca la motivación que necesitas

Intenta ordenar, y organizar el material que sueles usar para tu práctica deportiva.

RECUERDA: Buscar, comprar una prenda nueva, puede ser una buena manera de comenzar a retomar tu deporte, motivarte.

3. Sin complejos

Si tu cintura tiene más amplitud que la última vez, no te preocupes, las personas que hacen deporte frecuentemente se recuperan en un mes o menos. Si llevas bastante tiempo o es tu primera vez, no te fijas en la estética ni en tu imagen.

RECUERDA: Hacer deporte para tener una buena apariencia es un error, eso llegará, ahora tu misión es hacer la actividad deportiva que te guste y llenarte de buenas sensaciones. Es decir, **practicar un deporte consciente y sano que mejore tu calidad de vida.**

4. Cuida tu dieta, ... pero sin pasarte

La dieta es capaz de cambiar nuestro organismo más rápido que el deporte, puede hacernos aumentar o perder peso de una manera más rápida que el deporte que practiques.

RECUERDA: Tanto si pretendes bajar de peso como si lo que quieres es aumentar masa muscular, una dieta equilibrada y sin restricciones (es decir, sin pasar hambre, ansiedad y malestar) puede hacer que la vuelta al deporte no sea tan dramática.

5. Nada de exigencias no realistas

Ten paciencia, volver a una rutina exigente como es el deporte no debe afectarnos ni hacernos sentir mal con nosotros mismos. Esta actividad pretende todo lo contrario, *mejorar nuestra autoestima*, la salud, y las relaciones sociales.

RECUERDA: comienza entrenando 3 días a la semana, y que al menos uno de esos días sea una actividad más divertida. Así tu cerebro lo verá como algo positivo y atractivo.





6. Relaciónate con otras personas

RECUERDA: En Centros Deportivos haces **amigos nuevos** y mejoras las relaciones con las que conoces. Podremos compartir los **retos deportivos que tenemos para este año**. Así, saber qué hará otra persona puede ayudarnos a organizarnos mejor, poner metas y ser más competitivos.

7. Mejor en compañía

Búscate compañía. Alguien con quien compartir esos entrenamientos en solitario.

RECUERDA: ¡mezclar el deporte con las risas es la mejor opción así que, vamos!

8. Fluye y busca sensaciones positivas

El deporte es para sentirte bien, mejorar aspectos físicos y mentales, ganar disciplina, auto superarte, conocer a personas, marcarnos metas, para mejorar nuestra imagen, ... para todo lo que quieras, pero nunca, nunca para sentirte mal.

El deporte es un medio por el que se consiguen *sensaciones positivas*, evita hacer de tu actividad preferida algo tedioso y aversivo que impida que vuelvas a entrenar.

RECUERDA: cuando estés preocupado o preocupada por algo, ENTRENA. Sencillamente es imposible hacer las dos cosas a la vez.

9. Sin retos, de momento

Los primeros 21 - 30 días son de adaptación. No te exijas, no seas tan programado ni estricto, intenta verlo de una manera positiva y aprovecha estos días para captar y experimentar *una actividad física consciente*.

RECUERDA: Nada de marcarte retos, es mejor disfrutarlo como si fueras «un niño pequeño», y no te olvides de premiarte y recompensarte cada día por tu esfuerzo.

Ángel Luis GIMÉNEZ
-Presidente FML-

