

## Experta entrega recomendaciones para ejercitarse post 18

Las fiestas patrias en nuestro país se caracterizan porque se genera un desajuste tanto en la alimentación como en el ejercicio, es por esto que, tras el término del descanso dieciochero muchas personas quieren realizar repentinamente actividad física.

Pero, ¿cómo hacerlo de manera correcta? La académica del Programa de Deportes de la Universidad de Talca, Macarena Aceituno, entrega recomendaciones al respecto. “En primer lugar no se debe intentar imitar a alguien que ya se ejercita, ya que esto puede traer lesiones”, indicó.

El ejercicio para quien nunca

ha practicado algún deporte debe iniciar con actividades como una caminata más rápida o ejercicios como abdominales o sentadillas, que involucren los grupos musculares más grandes, recomendó la profesora.

De acuerdo con la experta, en esta época es común que las personas se lesionen las rodillas o tobillos debido a que salen a correr distancias largas por tiempos muy prolongados o comienzan a jugar fútbol sin la preparación adecuada.

Por ello, la docente de la UTalca aconsejó combinar trabajo muscular con aeróbico, “pero sin desesperarse, no querer hacer

todo enseguida, sino que sea algo progresivo”.

Aceituno agregó que es importante ser realista al momento de planificar un entrenamiento. “Tiene que mantenerse en el tiempo, si se proponen entrenar dos o tres veces a la semana cumplirlo, y, de a poco ir aumentando el tiempo, pero que sea algo que efectivamente sé que voy a ser capaz de realizar”, recalzó.

Aceituno subrayó que el propósito final debería ser mantener esa actividad física durante toda la vida y no solo para disminuir peso que se aumentó durante esta época del año o para estar bien durante el verano.

### Recomendaciones

Respecto a cuántas veces entrenar, la profesora de educación física detalló que la recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es tres veces a la semana, durante 50 minutos cada día. “Se puede un poco más incluso, no hay ningún problema. Además, es importante mencionar que el entrenamiento comienza desde que la persona empieza su calentamiento hasta que termina con la elongación”, explicó.

“Es fundamental realizar una buena movilidad articular, agua para hidratarse, ojalá no elegir la hora de mayor exposición al sol, temprano en la

mañana o después de las 5 de la tarde son ideales durante la primavera y el verano”, planteó. El trabajo puede ser con autocarga, es decir, con el propio peso corporal como la sentadilla o los abdominales, donde se enfoque el trabajo 100% en la base de la musculatura, sugirió la especialista.

“Por ejemplo, se pueden realizar series de estos ejercicios, después trotar cinco minutos y luego repetir la serie muscular. Lo ideal es combinar entrenamiento de tren superior y tren inferior e ir intercalando para así darle descanso a cada una de las zonas a trabajar”, puntualizó.