

# ¿ABANDONANDO TU ENTRENAMIENTO?

MFC

Parece ser que has decidido a dejar de hacer ejercicio durante la temporada estival. Debes tener cuidado, pues lo que igual te parece unas "vacaciones" sin importancia pueden hacer que pierdas todo lo que habías conseguido. Para que no ocurra sigue estos consejos:

Controla tu alimentación, ya que cuando hacías ejercicio tenías un gasto energético mayor que ahora, y si sigues comiendo en las mismas cantidades puedes engordar.

A las pocas semanas empiezas a almacenar grasa y al mes empiezas a perderse los beneficios de tipo cardiovascular y circulatorio. Nuestro consejo es que no estés una temporada muy larga en sedentarismo. La práctica esporádica de un deporte no es suficiente.

Desde MFC te aconsejamos dos alternativas:

## **opción 1**

Realiza ejercicio por tu cuenta en la temporada que abandonas tu entrenamiento. Siempre de tipo cardiovascular, sin olvidar la tonificación. Haz una tabla de flexiones, abdominales y piernas (fácil de realizar por tu cuenta) 3 días por semana, y 2 de ejercicio cardiovascular por encima de tu 55% de tu VO2 Max. (Pulsaciones) durante al menos 20'. Esto es una solución de emergencia, pues cuesta ser constante, y debes conocer muy bien los ejercicios para no tomar malos hábitos. Además debes saber que es un sistema de mantenimiento, no sirve para adelgazar o mejorar. Lo puedes mantener durante un periodo de 2 meses. Luego es aconsejable que vuelvas a reanudar tu entrenamiento.

## **Opción 2.**

No interrumpas tu entrenamiento del todo. Disminuye los días de entrenamiento. Busca un hueco en tu agenda o elige otro horario. Igual piensas que no puedes venir a lo que te gusta y descubres una nueva actividad. Además no es bueno perder el contacto con tus entrenadores, que sabrán así que es lo que has hecho durante esa temporada. Si ven que estas llegando a unos niveles en los que vas a perder todo lo que habías conseguido ellos te avisarán. De la otra forma igual no te darías cuenta. Es la opción más recomendable, ya que la mejor sería que no abandonarás tu entrenamiento, pero nos conseguimos mantener. Seguirás teniendo un control, y un asesoramiento que en tu casa no vas a tener.

De todas maneras debes considerar el motivo por el que abandonas tu ejercicio. Si es lo suficientemente importante como para dejar de lado tu salud o no. Ten en cuenta que lo primero eres tú. No te dejes llevar.

Si dejas de hacer ejercicio por el calor, no te dejes influenciar por ese factor. El ejercicio en verano nos ayuda a sudar menos, y no requiere ningún esfuerzo extra. Se suda más, pero es una pérdida de líquido que se repone rápidamente bebiendo. Además al estar nuestro cuerpo a más temperatura el gasto calórico es mayor.

Debes entender que la práctica del ejercicio requiere constancia y mucha paciencia. En nuestra vida se pasan baches, pero debes intentar salvarlos sin descuidar tu integridad. Las horas que dedicas a tu entrenamiento son horas que dedicas a ti mismo/a. El dejarlo durante un tiempo prolongado es descuidarse.

El hacer ejercicio es una actividad que debe formar parte de nuestro día a día. No debe obsesionarnos pero si acompañarnos