



CONSEJOS PARA EL PRIMER DÍA DE GIMNASIO

TEN CLARO QUÉ BUSCAS

Si has decidido empezar a ir al gimnasio, debes pensar antes cuáles son los objetivos que quieres conseguir.

Será en función de ellos que podrás medir tus progresos, o que los técnicos podrán ayudarte. Es distinto entrenar para **bajar de peso** que para **ganarlo**, o para tener más musculatura.

Si quieres perder peso, tendrás que hacer ejercicios aeróbicos que hagan trabajar a tu sistema respiratorio.

Si lo que quieres es **definir** más tu cuerpo, tendrás que trabajar la masa muscular y combinar esto con ejercicio aeróbico para eliminar la grasa sobrante.

Quizás sólo quieras **relajarte** y desconectar mentalmente al salir del trabajo.

Sea cual sea tu objetivo, lo importante es que lo tengas claro y que seas realista.

EVALÚA TU DIETA

Todos los expertos están de acuerdo en que el éxito del ejercicio depende en gran medida de acompañarlo de una buena dieta.

Una buena alimentación supone más del 60% de éxito de un programa para mejorar el estado físico"

En general, se recomienda una dieta con ingesta mayoritaria de proteínas, moderada de carbohidratos y baja en grasas.



BUSCA EL CONSEJO DE UN PROFESIONAL

Aunque en muchos gimnasios verás a gente que se entrena sola, esto no es recomendable, sobre todo si es la primera vez.

Busca la experiencia de un instructor porque es el más capacitado para elaborar un plan de entrenamiento adaptado a tus necesidades.

"No caigas en el error de no dejarte guiar por un instructor"

Lo ideal es contar con la ayuda de un entrenador personal, porque te enseñará a diseñar las rutinas y a ejecutar bien los ejercicios, entre otras cosas.

Además de **diseñar el plan de ejercicios**, te ayudará a mantener un buen nivel de motivación, algo muy importante para tener éxito en la aventura del gimnasio.

Claro que no es siempre posible. Sin embargo, muchos gimnasios ofrecen ayuda en este sentido cuando te matriculas la primera vez.



EQUÍPATE

Ir bien equipado al gimnasio es aconsejable. Recuerda llevar una toalla para secarte el sudor y no molestar al resto de usuarios. También es importante llevar agua, para hidratarte durante el ejercicio

Debes **usar ropa cómoda** y adecuada a cada estación del año

CALIENTA Y ESTIRA

Esto es algo que cualquier deportista sabe: calentar y estirar es imprescindible para **evitar lesiones** y para rendir al máximo.

Estira al acabar el entrenamiento: es importante para mejorar la circulación sanguínea, evitar las incómodas agujetas posteriores al esfuerzo y también lesiones a largo plazo.

