

Consejos para no saltarse los entrenamientos



Comenzamos la temporada con este artículo ya que creo es un buen momento para hablar sobre este tema. ¿Quién no se ha saltado alguna vez algún entrenamiento sin tener una justificación realmente importante?. Muchos que leéis mis artículos soy clientes asiduos al gimnasio y no soléis faltar a los entrenamientos, os divertís entrenando, estáis motivados, tenéis claro y habéis experimentado los beneficios del ejercicio, tenéis una meta marcada. Sin embargo a muchas otras personas les cuesta poco encontrar excusas para saltarse los entrenamientos.

Después de las vacaciones de verano venimos con fuerza y cargados de motivación, unos para retomar el ejercicio después de este pequeño parón y otros para iniciarse después de bastante tiempo sin hacer ejercicio. Al principio se coge con ganas, la motivación es alta y los beneficios se notan enseguida. Pero como comentaba antes, la falta de tiempo, la mala organización, la pereza, distracciones varias....., cuando nos estas realmente comprometido con tus entrenamientos es fácil encontrar excusas o motivos para saltarte los entrenamientos. Saltarse los días de entrenamiento es el primer paso para terminar abandonando el ejercicio. Empiezas practicando 4 días por semana, luego bajas a tres, luego dos, la siguiente semana ya ni apareces y luego vas viniendo de manera esporádica e irregular hasta que abandonas del todo.

Hoy voy a dar algunas ideas o estrategias para evitar faltar a los entrenamientos y acabar siendo uno más de la larga lista de clientes que abandona el gimnasio en los primeros meses.



•**Márcalo en la agenda:** Lo primero que tienes que hacer es marcarte en la agenda los días que vas a entrenar y el horario. Tómatelo como una obligación y algo inamovible en la agenda. Da igual que imprevistos surjan, ese horario ya esta ocupado. Lógicamente el sentido común nos hará saber cuando debemos anular el entrenamiento o cambiarlo de horario cuando surja un contratiempo importante. Cuestión de prioridades.

•**Entrena con un compañero/a/s:** Aunque tenemos que aprender a entrenar solos y a no depender de otras personas, esta puede ser una buena estrategia para no faltar a los entrenamientos, por lo menos hasta que cojas el hábito. Entrenar con alguien es mucho mas motivante. Todos tenemos días flojos donde no iríamos a entrenar, ahí está el compañero para tirar de ti y obligarte a ir entrenar. Un compañero que tenga tus mismos objetivos, gustos, que te ayude, te empujé, te motive. Otro día te tocara a ti tirar de el. No te quiero decir nada si entrenas en grupo o con varias personas a la vez.

- **Objetivos realistas:** Tienes que tener claro cuáles son tus objetivos y a donde quieres llegar o lo que quieres conseguir con el ejercicio. Muy importante que estos objetivos sean realistas, en otras palabras, alcanzables. Te dejo este artículo que habla más detalladamente del tema (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo/objetivos-para-el-nuevo-año>). Este punto es muy importante ya que la falta de un objetivo claro nos hace ir perdidos y sin rumbo.

“ Cuando un hombre no sabe hacia donde navega, ningún viento le es favorable”
Seneca

- **Varia tus entrenamientos:** Este es uno de los errores que más se cometen a la hora de entrenar. Nos centramos en una o dos actividades a lo sumo y con el tiempo perdemos el

interés y acaba por aburrirnos. Es fundamental cambiar periódicamente el programa de entrenamiento así como alternar entre las diferentes actividades que realizamos. Por un lado evitaremos el aburrimiento y además aumentamos las posibilidades de continuar con las mejoras. Algo tan simple como cambiar el orden de los ejercicios, cambiar los descansos entre series, repeticiones, series, peso utilizado, material, etc, va a mantener tu entrenamiento más variado, entretenido, y sobre todo, evitara el estancamiento. Puede que tengas una actividad que sea la que más te guste y te motive, pero aún así, de vez en cuando, tómate un descanso y realizar una actividad completamente diferente durante unas semanas, verás como cargaras las pilas y volverás con más fuerza. Esta es una estrategia muy utilizada e imprescindible en deportes de competición y alto rendimiento, que se puede utilizar perfectamente en el mundo del Fitness. (<http://www.homsasport.com/zonafit/zona-exo-articulos/principio-de-variedad-en-el-entrenamiento>)

- **Recompensa tu esfuerzo:** Según vas alcanzando las metas (aunque sean las de corto plazo) debes concederte pequeñas recompensas. Tan simple, como tomar tu comida preferida después de conseguir tu objetivo semanal, o una nuevas zapatillas de correr, un día de descanso, un masaje, balneario, o cualquier otro estímulo que premie tu esfuerzo. Añade un premio congruente con tu objetivo.



• **Contar un entrenador personal:** algunas personas pueden necesitar la ayuda de un entrenador personal. Es como contar con un compañero de entrenamiento con el que te comprometes a entrenar en un unos días y horario determinado, pero con la ventaja de estar totalmente supervisado por el, dirigiendo tu entrenamiento, motivándote, asesorándote en todo lo relacionado con el ejercicio, entre otros muchos beneficios que puedes leer en este artículo: (<http://homsasport.com/zonafit/zona-exo-articulos/beneficios-de-contar-con-un-entrenador-personal>.)

- **Entrena lo antes posible o nada más salir de trabajar:** Siempre que tu horario te lo permita entrena lo antes posible. Si vas a primera hora de la mañana antes de ir a trabajar o a clase, ya tendrás los deberes hechos y será difícil que te surjan imprevistos. Si aun así te surge algún imprevisto a primera hora, tienes el resto del día para ir a entrenar. Si no te queda mas remedio que ir por la tarde o a medio día después del trabajo, un buen consejo es no pasar por casa, si lo haces tienes mas riesgo de quedar atrapado en el sofá, aunque tu intención fueran solo tumbarte 5'. Seguro que sabes de que te estoy hablando. Te llevas la mochila al trabajo con todos los bártulos necesarios para entrenar y directo al gimnasio.

Espero que estos prácticos consejos te ayuden a no faltar a tus entrenamientos y a no formar parte de ese porcentaje elevado de personas que se apuntan al gimnasio y acaban desapareciendo en los primeros dos o tres meses.

“Somos lo que hacemos repetidamente, por lo tanto la excelencia no es un acto sino un hábito”
Aristóteles