

## **FALTA DE TIEMPO y otras excusas para no hacer ejercicio**

A pesar de que conocemos los beneficios de la practica regular de ejercicio físico para nuestra salud y lo importante que es para mejorar nuestra calidad de vida, muchas personas encuentran multitud de excusas o justificaciones para no practicarlo. Cuando no nos gusta el ejercicio, nos da pereza o nos supone un sacrificio, solemos buscar pretextos varios para no hacerlo.

En el artículo de hoy he recopilado las más típicas y vamos a intentar desmontar esas excusas con argumentos sólidos.

**Sin duda alguna la reina de las excusas es “No tengo tiempo”.** No digo que no haya personas que en algún momento de su vida les sea complicado sacar un rato para hacer

ejercicio, pero en la mayoría de los casos es una mera excusa o simplemente el ejercicio no esta dentro de sus prioridades. Para hacer algo de ejercicio diario, tres o cuatro veces por semana, no hace falta pegarse dos o tres horas en el gimnasio. Con 20/30' diarios de ejercicio al día para sería suficiente para empezar e ir cogiendo el hábito. Tenemos tiempo para ver nuestra serie o programa favorito, o para navegar por internet y atender nuestras redes sociales, pero no para hacer algo de ejercicio.



Trabajamos 8/10 horas diarias pero luego somos incapaces de sacar una hora o 30' para hacer un poco de ejercicio. Podríamos acostarnos antes por la noche y luego levantarnos 30' antes por la mañana y hacer algo de ejercicio antes de ir a trabajar. Como decía, es cuestión de prioridades, y el ejercicio debería ser una prioridad y necesidad para todos, tendría que convertirse en un hábito y dejar de ser una obligación.

**Otra de las excusas es “no tengo dinero o me sale caro”.** Los precios de los gimnasios están realmente baratos y más si los comparamos con los servicios que ofrecen. Horarios de siete a once de la noche entre semana, sábados y domingos abiertos, con actividades de manera ininterrumpida y con una gran variedad de opciones y servicios. Ente 20 o 40 euros al mes, vamos, lo que cuesta tomarte por ahí una cerveza/ refresco y un bocadillo uno o dos días al mes. Puedes ir los siete días de la semana por ese precio, que a poco que vayas tres veces por semana lo rentas con creces. Solo tienes que hacer las cuentas a lo que te sale el entrenamiento diario para darte cuenta que no es tan caro. Salir a correr, ir en bici, caminar por la calle o hacer algo de gimnasia en casa o en el parque no cuesta ni un euro. Una buena opción para aquellos que no disponen realmente de dinero y no pueden permitirse un gimnasio.

Si practicas el ejercicio de forma sensata, que sepas que te ayudará a ahorrarte algún dinero en medicamentos, masajes, médicos y fisioterapeutas, además de suponer un ahorro a la seguridad social, ahora que parece que esta tan justa de recursos. Las bajas laborales suponen todo un gasto para las arcas de la seguridad social y las empresas. Unos buenos hábitos de ejercicio y alimentación ayudarían a prevenir muchas de esas bajas laborales. Una pena que sigan aplicando el 21% de IVA a los gimnasios y centros deportivos, parece que nuestros gobernantes no se enteran. Según estudios, cada euro

invertido en actividad física representa un ahorro de 2,9 euros en gasto sanitario y farmacéutico, al reducir el riesgo de padecer enfermedades derivadas del sedentarismo.

**“Estoy muy cansado”** es otro de los motivos que argumentan las personas para no hacer ejercicio. Aunque suene contradictorio el ejercicio combate el cansancio. El ejercicio hace que tu cuerpo tenga más energía, ya que durante el mismo se liberan las endorfinas, unas hormonas que te hacen sentir bien. A primera hora de la mañana el ejercicio te activa para afrontar tu jornada laboral con más energía y positivismo. A otros por el contrario, les sienta muy bien practicarlo por la tarde al terminar su jornada laboral para ayudarles a conciliar mejor el sueño. Cada uno tiene que buscar su horario en función de la disponibilidad y preferencias. Hacer ejercicio de forma regular te ayudara a afrontar tus jornadas laborales con más energía y vitalidad, no lo dudes.



**La excusa de “No me gusta el deporte” es otra de las que se suele utilizar.** Creo que hay una gran oferta de actividades tanto en los gimnasios como al aire libre para que alguna te pueda encajar. Actividades en el agua, de baile, spinning, entrenamiento funcional, pilates, yoga, correr, caminar, ciclismo, y un largo etcétera. Solo es cuestión que pruebes y encuentres cual es la tuya, por opciones no será.

**El miedo a lesionarse a agravar alguna lesión o problema físico** es otra de las causas que frena a muchos a practicar ejercicio. Una cosa tengo clara, el cuerpo esta hecho para moverse y aunque tengas alguna lesión o limitación física todo el mundo debería hacer ejercicio y no estar parado. Lo único que tenemos que saber que actividad es la recomendable para nuestro problema o nivel de condición física actual y ponerse manos a la obra. En los centros deportivos dispones de instructores y en caso que los necesites de Fisioterapeutas, que podrán asesórate de como empezar y que actividades son las más recomendable en tu caso.

**El miedo al ridículo.** Aunque cada vez menos, es otro de los miedos de muchas personas que no están en forma y no han ido nunca a un gimnasio. A los gimnasios va todo tipo de público, de todos los niveles de forma física y de diferentes edades, personas normales y corrientes como tu que quieren ponerse en forma y hacer algo de ejercicio. La gente va a lo suyo y no se preocupan de los demás. Solo hay que pedir asesoramiento a los instructores del centro para que te asesoren de como debes empezar y que actividades son las mas indicadas para ti. Todos son bienvenidos porque todos empezaron un primer día.

Ya en último lugar, hablar de la excusa de **no hago ejercicio porque el ejercicio me da hambre y me engordo**. Por esa regla de tres los deportistas deberían estar todos gordos y yo incluido que no paro. El ejercicio puede estimularte el apetito, normal. Cuanto mas te mueves y haces esfuerzo tu cuerpo demanda mas alimento y nutrientes para recuperar



los depósitos de energía, reparar los músculos y equilibrar las hormonas. Esto no quiere decir que te vayas a engordar, todo dependerá de que alimentos escojas, tanto en calidad como en cantidad. Si después de entrenar te tomas una pizza o un bocata de calamares con mayonesa con un par de cervezas, será difícil que no te engordes. Está demostrado que el ejercicio ayuda a adquirir mejores hábitos en la alimentación, que al final es la clave para mejorar nuestra composición corporal y controlar el peso. El ejercicio ayuda a quemar grasa y a ganar músculo, que es el mejor

quemador de grasa del cuerpo. Si comes con inteligencia el saldo será beneficioso y las calorías gastadas durante el ejercicio serán mayores que las incorporadas en la alimentación.

Hasta aquí las excusas más comunes para no realizar ejercicio. Si crees que tienes realmente algún motivo para no realizar ejercicio, como algún problema de salud u otro, deberías consultarlo con tu medico antes de iniciarte, seguro que tienes alguna opción y si tienes que guardar reposo será temporal.

***“Suceden cosas realmente impresionantes, cuando dejas de rendirte”***

***Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)***

***Email: manuelalmela@me.com***

***http://www.manuentrenadorpersonal.com***

***F: <https://m.facebook.com/manuentrenadorpersonal/?ref=bookmarks>***

***M: 659 591717***