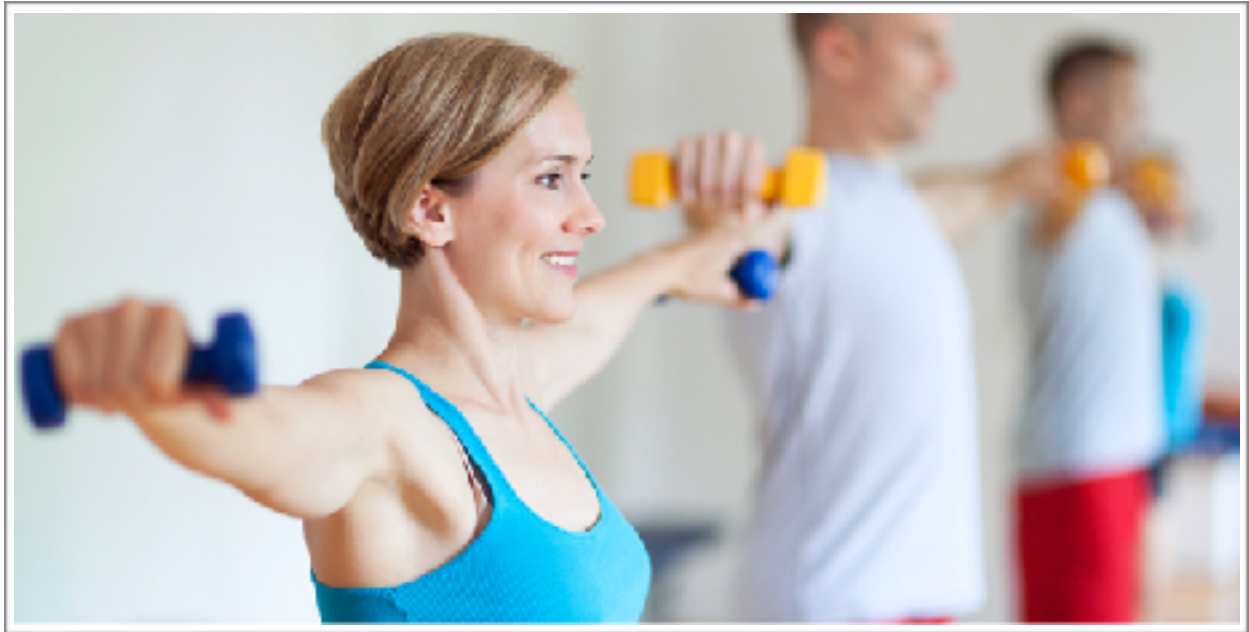


EJERCICIO A PARTIR DE LOS 40

Nuestras cualidades físicas decrecen con los años, entre los 20/30 años nuestro cuerpo alcanza su plenitud física y a partir de los 30 años empieza a decaer. Justamente, es entre los 30 y los 40 años cuando más se abandona la actividad física. La vida laboral, el matrimonio y los hijos, nos deja con poco tiempo para poder hacer ejercicio, o por lo menos esa es la excusa. De las rentas no se puede vivir y durante estos años de inactividad nuestro cuerpo sufre una serie de cambios: incremento del porcentaje de grasa, aumento de peso, pérdida de masa muscular y de fuerza, pérdida de movilidad, rigidez, menor resistencia cardiovascular, etc. Estos cambios se acentúan todavía más en la década de los 40 a los 50.

Los cambios hormonales, como la reducción de la testosterona en el hombre y la menopausia en la mujer, hacen más necesario el ejercicio físico para atenuar los efectos del envejecimiento.

Muchas personas cuando cumplen los 40 años empiezan a hacer un análisis de su aspecto físico y estado de salud, y esto les hace interesarse de nuevo por el ejercicio físico. Esta claro que nunca es tarde para incorporarse al ejercicio. Según algunos estudios esta es la década clave para cambiar hábitos nocivos como el sedentarismo, la mala alimentación, el alcoholismo o el tabaquismo. Según la esperanza de vida nos encontramos en el ecuador de nuestras vidas, **los 30 años de antes son los 40 de ahora** y nos queda la otra mitad de la vida para recuperar nuestra salud, forma física y aspecto físico. Estamos a tiempo.



Si estas ya en los 40, los acabas de cumplir o estas cerca de ellos, quiero decirte que es una edad fantástica para retomar el ejercicio y que puedes conseguir excelentes resultados así como volverte a sentir atractivo. Tengo alumnos de esta edad que tienen una forma física y unos físicos envidiables que ya los quisieran algunos de 20/30 años.

Durante estos años como entrenador personal e instructor de fitness he visto cambios espectaculares en muchos de nuestros clientes. La imagen y aspecto físico nos preocupa, en la sociedad actual en la que vivimos esta muy valorada, y te puedo asegurar que en esta franja de edad el ejercicio y un estilo de vida saludable puede ayudarte a sentirte de nuevo atractivo y a mejorar mucho tu imagen. Yo estoy en esa franja de edad, tocando ya los 50, y te puedo decir que le debo mucho al ejercicio en todos los aspectos. Me siento fenomenal conmigo mismo, a pesar de que soy consciente que no tengo 20/30 años y que tengo que ir adaptando el ejercicio a las limitaciones propias de la edad.

Uno de los problemas de muchas personas que inician el ejercicio a estas edades es que piensan que pueden hacer los mismo que

hace 20 años, a la misma intensidad, con la misma frecuencia, con el mismo impacto. El cuerpo no soporta las mismas cargas, le cuesta más recuperarse, las articulaciones ya tienen un desgaste, las hormonas no funciona igual. Los que no tienen en cuenta esto, acaban por abandonar el ejercicio de nuevo por culpa de alguna lesión o sobrecarga o simplemente porque el ejercicio se convierte en algo desagradable y frustrante al no adaptarlo a nuestras condiciones.



Como puedes ver los 40 son una buena edad para retomar el ejercicio. Si llevas tiempo inactivo te aconsejo que te hagas un pequeño reconocimiento médico para descartar riesgos y que te pongas en manos de un profesional para te ayude a retomar la actividad física de forma progresiva y saludable. Recuerda que hacer ejercicio no es sólo ir a correr y hacer ejercicio cardiovascular , ***debes incluir además trabajo de fuerza para recuperar masa muscular, fuerza, densidad ósea, ejercicios de flexibilidad, control postural, coordinación, equilibrio, como el yoga o Pilates.*** Unos cambios en tu forma de alimentarte también

te ayudarán y mucho en tu cambio de estilo de vida y a obtener unos mejores resultados.

“En tu mano esta si quieres sentirte como un cuarentón o un cuarentañero. Toma las riendas de tu vida, todavía estas a tiempo”

Emmanuel Almela Bendicho (Entrenador Personal)

Email: manuelalmela@me.com

<http://www.manuentrenadorpersonal.com>

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

M: 659 591717