



NAVEGANDO UN GIMNASIO OCUPADO

POR SARA THISTLE

Has tomado la sabia decisión de iniciar algunos hábitos saludables para comenzar el nuevo año. ¿Tal vez eres el nuevo propietario de una nueva y brillante membresía de gimnasio? ¿Nuevo en empezar en el gimnasio? No estás solo... ¡Claramente! Esta es una de las épocas más ocupadas del año, ya que las personas están retomando la rutina, comenzando de nuevo o nunca dejaron de ir. (#ganancias).

Un gimnasio ocupado puede ser muy intimidante ya que estás en un entorno nuevo, aprendiendo dónde está todo y tratando de no invadir el espacio personal de nadie... o que alguien invada el tuyo. Pruebe estos consejos para que su viaje sea menos abrumador, más productivo y, finalmente, una parte constante de su rutina.

1 Ten un Plan de Juego 

Lo primero y más importante, **¡illegar al gimnasio con un plan!** Esto no significa llevar un diario de actividad física, ¡pero tenga una idea de lo que quiere lograr! ¿Sabes cuando vas a la tienda sin una lista y te vas con un millón de cosas? Esta misma idea también es probable que suceda en el gimnasio. Diseñe un plan y apeguese a él lo mejor que pueda. No lo olvides: tienes otros seis días para trabajar en otra cosa.

2 Divide Tus Días 

Al comenzar, **divida sus entrenamientos en algún tipo de división** (es decir, bíceps/espalda, día de piernas, tríceps/pecho, etc.). ¡Esto ayudará a recortar la lista de equipaje que va usar y lo mantendrá encaminado, utilizando su tiempo de manera eficiente!

3 Buscar Equipaje e Intercambios Aceptables 

Cuando se familiarice por primera vez con su nuevo entorno, no tenga miedo de tomarse una semana más o menos para trabajar en el gimnasio y aprender el diseño general (máquinas aquí, pesas

libres allá, etc.), qué equipaje/pesas libres se puede utilizar, y cómo sustituir rápidamente con otras opciones si lo que necesita está tomado por otros asistentes al gimnasio. Evite estar anclado a una sola pieza del equipaje. **¡Recuerde que es probable que haya muchas otras opciones que pueden lograr el mismo objetivo** y mantener su entrenamiento en movimiento!

4 Calidad Sobre Cantidad 

No se preocupe por hacer diez ejercicios diferentes, **elija 4-5 movimientos principales, aprenda y ejecútelos BIEN.** No todos los entrenamientos deben hacer que salgas como una jirafa bebé. Realizar los movimientos de manera segura y competente conducirá a mayores ganancias que cualquier movimiento apresurado y mal hecho.



Enfocarse es una de las mejores herramientas que puede traer para entrar y salir del gimnasio sin sacrificar horas de su día. ¡Entre con un plan, ejecútelo con confianza y regresará para el próximo en poco tiempo!



Acerca de Sara Thistle, LAT, ATC, CSCS

Sara es entrenadora atlética certificada, con más de 6 años de experiencia en el manejo de lesiones musculoesqueléticas. Tiene un interés especial en la fuerza y el acondicionamiento, y su utilización en la prevención de lesiones. Fuera del trabajo, la encontrará leyendo, entrenando, trabajando en cualquier cosa que tenga que ver con una hoja de cálculo de Excel y levantamiento de pesas olímpicas.

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

