



## CUMPLIR CON UNA RUTINA DE GIMNASIO

BY JUSTIN  
ZIMMERMAN

La consistencia es clave para los objetivos del gimnasio, pero la razón por alcanzar esos objetivos es tan desafiante por lo difícil que es mantenerse consistente a largo plazo. ¿Alguien tiene una resolución de gimnasio para comenzar el nuevo año? Permítanos ayudarlo a ofrecerle algunos consejos para preparar mejor a los nuevos y avanzados asistentes al gimnasio para el éxito a largo plazo.

### Elige una hora y apégate a ella

Ha habido mucho debate e investigaciones contradictorias sobre a qué hora del día es el mejor para hacer ejercicio (mañana o tarde) para obtener resultados óptimos. La evidencia se inclina hacia las primeras horas de la tarde. Sin embargo, eso no tiene sentido si vas al gimnasio de manera inconsistente. La vida sucede. Los planes y el trabajo pueden cambiar y ese entrenamiento de las 4:00 p. m. puede terminar pasando a un segundo plano frente a otras prioridades. Recomiendo entrenamientos matutinos por esta razón. (Sí, tendrás que despertarte un poco más temprano).



Elija los días y horarios que mejor se adapten a su horario y que se puedan mantener igual semana tras semana.

### Hazlo una prioridad



Tu salud es importante. ¡Haga el cambio en su mente de que ir al gimnasio y mejorar su salud mental y física en general es una **PRIORIDAD!** Establezca su tiempo de gimnasio como no negociable.



#### Sobre Justin Zimmerman, MS, ATC, CSCS

Justin ha estado con Work Right NW durante casi 3 años como entrenador atlético certificado y especialista en prevención de lesiones. Él cree en la utilización de conceptos de fuerza y acondicionamiento para ayudar a desarrollar la resistencia a las lesiones en el atleta industrial. En su tiempo libre, puedes encontrar a Justin en el gimnasio, como entrenador de lucha libre o en una caminata.

### Regla del 25%

El gimnasio es un juego largo, no un juego corto. El verdadero cambio fisiológico lleva tiempo. Un error común que comete la gente es tratar de hacer demasiado en muy poco tiempo. Descomponen su cuerpo antes de que haya tenido la oportunidad de adaptarse. Pequeños dolores, molestias y niveles agravantes de dolor muscular (incluso lesiones) hacen que las personas se salten días para "descanso". La inconsistencia puede llevar a las personas a sentirse derrotadas mentalmente.

Recuerde la regla del 25%. Al iniciar una nueva rutina de gimnasio simplemente haz el 25% de lo que piensas que eres capaz de hacer. Esto ayuda a reducir el total volumen de entrenamiento y reducir la probabilidad de desarrollar dolor muscular de aparición tardía o posibles lesiones.

#### REGLA DEL

25%

### Recuperación

La recuperación es un componente esencial para alcanzar los objetivos del gimnasio y mantener una rutina constante. Rompemos nuestro tejido muscular en el gimnasio. Desarrollamos tejido muscular cuando dormimos. ¡Duerma lo suficiente, hidrátate, concéntrate en una nutrición adecuada y podrás aprovechar al máximo todos esos beneficios del gimnasio!

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.