

ENTRENAMIENTOS DURANTE LA PANDEMIA, Las idas y venidas del entrenamiento físico durante el covid-19



POR LUIS FELIPE JOSÉ LEIVA ROJAS.

Lic. En Educación Física y Deportes. Magíster en educación, Creador de Sistemas Turbo Strike, Fighting Strike, X'Strike, Funcional Strike, Body Strike, Golpea la Rutina Laboral y Comunicación y Lenguaje Fitness de SIF Strike Integral Fitness. Disertante en más de 8 Países. Presentador de Fitness Internacional.

sif.principalwebsite.com

www.facebook.com/sifantofagasta

https://www.instagram.com/luis_felipe_sif/

sif.antofagasta@gmail.com

En diciembre de 2019 hubo un brote epidémico de neumonía de causa desconocida en Wuhan, provincia de Hubei, China; el cual, llegó a afectar a más de 60 personas el día 20 de ese mes.

Con ese pequeño párrafo se generó la pandemia del covid-19. Esto generó miedo, pánico, porque era algo desconocido y lo sigue siendo. Ahora que estamos varios (y me incluyo) en cuarentena. Nos sentimos aislados, atrapados y hasta hartos porque no tenemos el contacto con las otras personas fuera de nuestros círculos familiares, lo que a la gran mayoría de las personas les genera estrés, ansiedad, angustia o incluso depresión.

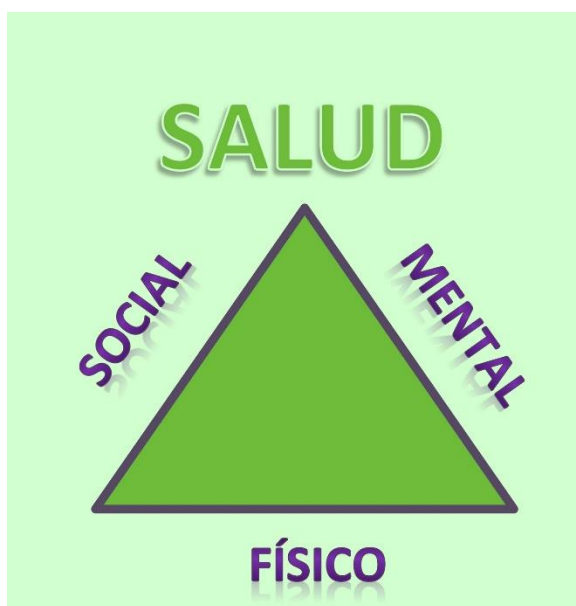
Este año nos golpeó el Covid-19, de una forma que nadie pudo imaginar. En un mundo donde todo es rápido, instantáneo, tuvimos que empezar a tomarnos las cosas con más calma y algunos pudieron detenerse a reflexionar o pensar un poco en las cosas que no podíamos hacer o para las que no teníamos tiempo. A ello se suma el cierre o corte abrupto de todos nuestros ámbitos sociales o laborales. Los gimnasios cerraron, los

centros comerciales también, ya no se podía salir, incluso algunos aún no pueden moverse libremente por su ciudad.

Nos tuvimos que acostumbrar al home office y nos volvimos a ocupar demasiado, porque se veía fácil al inicio, pero cuando se le tomó el ritmo, se puso igual de pesado que el trabajo presencial, incluso en algunos casos fue peor por todas las responsabilidades que nos cayeron nuevamente. Estar sentado, estar frente pantallas, cansancio postural, estrés por cumplir plazos, entre otras cosas y para colmo no podías salir a hacer ejercicio, todas esas cosas nos hicieron dejar nuestra salud de lado, sea física, mental y social.

Pero las preguntas son, ¿cómo combatimos esta paralización obligada? ¿Como podemos recrearnos fuera de lo cotidiano sin salir de casa?, todos dicen que es fácil decirlo, pero no hacerlo y si, tienen razón, pero aquí te daré algunos consejos para poder entrenar y “sobrevivir” a la cuarentena.

Ojo aquí, la importancia del triángulo de la salud.



ENTRENAMIENTO SOCIAL

No te voy a sugerir que salgas, eso no sería sensato ni responsable, hay que cuidarse, si no te importa el resto, por último, hazlo por ti. Pero seamos honestos, estamos separados, pero no solos, menos ahora con las redes sociales a nuestra disposición.

Una de las formas de mantenerse sano en esta cuarentena es poder hacer cosas con amigos, por ejemplo, reuniones por plataformas virtuales o videollamadas. Para que tus semanas no sean tan monótonas trata de organizar una junta con tus amistades o

familiares para saber cómo están, ver una película o comentar las cosas que han hecho durante la cuarentena.

Otra forma es hacer desafíos juntos, por ejemplo, motiva a tus amigos a un desafío de baile, o de hacer 200 sentadillas durante 7 días, o 25 flexiones durante 25 días, etc. Retos hay muchos y oportunidades de compartir o competir sanamente también.

Otra forma que tienes para fomentar tus vínculos sociales, es invitar a tu pareja a hacer cosas juntos, muchas parejas por las largas jornadas ya no se veían y se dejaron de conocer de a poco, por eso te invito a que puedan hacer actividades juntos y redescubrirse, es decir, si va a ser la persona con la que quieres pasar el resto de tu vida, ¿cómo van a andar peleando por estar más tiempo juntos?

Resumiendo, organiza panoramas con tus amigos redescubre tus relaciones interpersonales y busca algo interesante para hacer con los demás.

ENTRENAMIENTO MENTAL/COGNITIVO

Cultivar el pensamiento es algo a lo que no mucha gente le da importancia, ya que ahora tienen todo fácil con el celular. Pero, ¿y si no tuviéramos el celular o cualquier aparato electrónico?

Hay que cultivar la mente haciendo cosas que te hagan pensar, por ejemplo, un puzzle, leer un libro, estudiar algo nuevo o incluso repasar información que uno ya sabe y que no recuerda en su totalidad.

Estimados lectores a lo que va la cuarentena en mi ciudad, he terminado 5 libros, he estudiado cosas nuevas y he repasado métodos de entrenamiento, cosa que nunca está demás en mi profesión.

Hay un dicho por ahí que es “Si no aprendiste a hablar otro idioma, tocar un instrumento, leíste un libro o aprendiste cualquier cosa nueva durante la cuarentena, solo perdiste el tiempo”. Y es la realidad.

ENTRENAMIENTO FÍSICO

Las redes sociales han servido para potenciar las clases grupales, desafíos o entrenamientos vía transmisión en vivo o grabación.

Pero, ¿a qué entrenador o entrenadora debo seguir?, ¿al que sea más lindo o linda?, ¿al que este más marcado?, ¿al que tenga más seguidores?

Antes de partir viendo que entrenamientos hacer, primero ve lo que tú quieres lograr y compáralo con los instructores, profesores o entrenadores que transmiten sus clases, por ejemplo, si quieres lograr definirte o no subir de peso, busca instructores que hagan clases de entrenamientos físicos de larga duración e intensidad media a vigorosa, si simplemente quieres hacer algo para no aburrirte, entra a una clase de baile o de fitness de combate. Cada persona tendrá sus propias razones o motivos para hacer la clase que sea, pero cerciórate que la persona que te esté haciendo la clase sepa lo que hace para evitarte una lesión.

¿Cómo lo puedes hacer?

Revisa sus videos, su información, los comentarios que hace, porque al final le estas confiando algo muy valioso a una persona que tal vez ni conoces, le estas confiando tu cuerpo.

Sígueme en Instagram, te dejo el link https://www.instagram.com/luis_felipe_sif/, para que participes de mis clases si gustas. Funcional Strike (Entrenamiento Funcional adaptado) lunes, miércoles y viernes a las 19:00 horas Chile y martes y jueves X'Strike (Fitness de Combate) a la misma hora. Para que entrenes conmigo y puedas... ¡LLEVAR TU CUERPO AL LIMITE DE SU CAPACIDAD!

Como les he demostrado en este artículo, tenemos todo este tiempo para nosotros, nuestras familias y amigos, usémoslo de manera provechosa, entrenemos juntos, leamos juntos, aprendamos juntos, pasemos juntos esta pandemia para que cuando seamos viejos, tengamos una anécdota agradable de cómo nos reímos durante la cuarentena, no de cómo nos tiramos los pelos y nos quedamos aburridos sin hacer nada.

El camino no es fácil pero juntos se puede lograr, porque solo uno llega más rápido, pero junto a otros uno llega más lejos.

Tengan un buen mes de agosto y ojalá todos lo pasemos jajajaja.