VANITYSTRONG

Cómo volver a hacer ejercicio después de una pausa larga sin intentar recuperar todo de golpe

El error más común después de meses o años sin entrenar es intentar volver exactamente al nivel anterior.

Eso suele producir dolor excesivo, agotamiento o una nueva interrupción.

La primera semana debería sentirse relativamente fácil.

El objetivo no es demostrar lo fuerte que eras. El objetivo es terminar la semana preparado para repetirla.

Empieza con movimientos simples: sentadilla o levantarse de una silla, bisagra de cadera, empuje, tirón, transporte y estabilidad del tronco.

Dos sesiones de fuerza pueden ser suficientes al principio.

Para el cardio, caminar es una herramienta excelente. Empieza con una duración que puedas repetir y aumenta poco a poco.

Las recomendaciones generales son alcanzar progresivamente al menos dos días de fuerza y alrededor de 150 minutos de cardio moderado por semana, pero quienes están inactivos pueden comenzar con mucho menos.

No utilices el dolor muscular como medida de éxito.

Piensa en seis semanas, no en seis días.

Si pierdes una semana, simplemente continúa.

No necesitas empezar tu vida desde cero.

Fuentes y lecturas recomendadas

Estas referencias (en inglés) respaldan las afirmaciones sobre salud y actividad física de este artículo. Ninguna fuente respalda a VanityStrong, sus productos ni sus programas.

U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-
Healthy People 2030 - Aerobic and Muscle-Strengthening Activity — https://odphp.health.gov/healthypeople/objectives-and-data/browse-objectives/physical-activity/increase

Siguiente paso: descarga The Beginner Restart y después utiliza el Fit Quiz.

VANITYSTRONG

Haz el Fit Quiz

Enlaces de esta guía

Lee esta guía en línea (versión accesible) — https://vanitystrong.com/es/articles/how-to-start-exercising-again-after-a-long-break

Hacer el Fit Quiz — https://vanitystrong.com/es/quiz

Ver los programas — https://vanitystrong.com/es/programs

Centro de ayuda — https://vanitystrong.com/es/support

VanityStrong es educación sobre fitness y bienestar general, no es un diagnóstico ni tratamiento médico. Las necesidades individuales varían. Consulta a un profesional de la salud cuando corresponda.