# Tips para la vuelta a la rutina

Tiempo estimado de lectura: 5 min 30 seg

Autor: **Xanela Aberta á Familia**




La vuelta a la rutina, con su carga de obligaciones y responsabilidades, puede resultar abrumadora. Sin embargo, después de un merecido descanso, es el momento ideal para retomar hábitos saludables y priorizar nuestro bienestar. Es normal querer procrastinar cuando tenemos una vida ajetreada entre trabajo, familia, cambio horario… En gran medida, está en ti el compromiso contigo mismo.

La práctica de actividad física es una herramienta fundamental para cuidar tanto nuestra salud física como mental.

### Objetivos claros, progreso constante

Una vez decidido, establece objetivos claros a corto plazo. La mejor motivación es ver el progreso y una forma de hacerlo posible es cuantificar nuestros objetivos. Sé realista y exigente, nadie más que tú sabe tus limitaciones y capacidades. Recuerda que estamos en la primera toma de contacto y es normal que cueste un poco más de lo habitual.

### Comienza poco a poco

Una posibilidad es realizar ejercicios de bajo impacto que te permitan mejorar tu condición física gradualmente. Aquí tienes algunas opciones:

- **Caminar:** es una de las formas más sencillas, baratas, seguras y efectivas de mantenerse activo. La mayoría de las personas pueden hacerlo y con eso cumplir con las

recomendaciones mínimas de actividad física diarias. Fortalece las piernas, mejora la circulación y reduce el estrés.

- **Correr:** si buscas un ejercicio más intenso, el *running* es perfecto para quemar calorías y mejorar tu resistencia cardiovascular. Empieza con recorridos cortos y ve aumentando la distancia poco a poco.

- **Nadar:** ideal para personas con lesiones o dolores articulares, ya que es suave con las articulaciones. Además, trabaja todo el cuerpo y mejora la flexibilidad.

- **Ciclismo:** tanto en bicicleta estática como al aire libre, el ciclismo es una forma divertida de hacer ejercicio y explorar nuevos lugares. Fortalece las piernas y mejora la circulación.

- **Bailar:** ¡Libera tu energía y diviértete! El baile es una excelente forma de mejorar la coordinación y la flexibilidad.

**Fortalece tus músculos**

Además de los ejercicios aeróbicos, es importante fortalecer tus músculos. Aquí tienes algunas opciones:

- **Entrenamiento con pesas:** con mancuernas, pesas rusas o máquinas, o incluso con material alternativo puedes desarrollar fuerza y tonificar tus músculos.

- **Calistenia:** utiliza tu propio peso corporal para hacer flexiones, fondos, sentadillas y otros ejercicios.

- **Yoga y Pilates:** estas disciplinas te ayudarán a mejorar tu flexibilidad, equilibrio y fuerza.

- **CrossFit:** un entrenamiento de alta intensidad que combina ejercicios aeróbicos, de fuerza y de gimnasia.

- **Artes marciales:** disciplinas como el karate o el taekwondo te ayudarán a mejorar tu coordinación, fuerza y flexibilidad.

**La vuelta a la rutina puede ser un desafío, pero también es una oportunidad para redescubrir el placer del movimiento.** Al incorporar el ejercicio físico a nuestra vida, estamos invirtiendo en nuestra salud física y mental. ¡Imagínate sentirte lleno de energía, con mejor estado de ánimo y más seguro de ti mismo! Busca una actividad que te guste, establece metas realistas y no te

rindas. **Recuerda que, cada persona es única y lo que funciona para uno puede no funcionar para otro.** Encuentra tu equilibrio y disfruta del proceso. **Únete a una comunidad de personas activas y descubre los múltiples beneficios del ejercicio.**

**Además, no olvides que el ejercicio físico es una herramienta para mejorar tu calidad de vida en general.** Te ayudará a dormir mejor, a tener más energía durante el día y a reducir el estrés. ¡Así que anímate y disfruta de los beneficios que el ejercicio físico te ofrece!

