Temporada alta en gimnasios: El error más común de quienes empiezan a entrenar previo al verano

Un trabajo con gran intensidad, sin pausas y baja planificación, podría provocar más problemas que beneficios.

La llegada del verano trae consigo que los gimnasios incrementen su número de usuarios. Miles de personas -en nuestro país- buscan ponerse en forma a última hora para lucir su mejor versión durante las vacaciones. Sin embargo, en este intento de lograr resultados rápidos, muchos cometen errores que pueden poner en riesgo tanto su salud como los objetivos a largo plazo que se plantearon.

Exceso de intensidad

Para el docente de la carrera de Kinesiología de la Universidad de O'Higgins (UOH), Italo Mercurino, uno de los errores más frecuentes entre los recién llegados a los gimnasios es asumir que un entrenamiento intenso y sin pausas es la clave para obtener resultados inmediatos.

Este enfoque -agrega el experto- no solo es ineficaz, sino que aumenta el riesgo de lesiones, sobre-entrenamiento y agotamiento físico.

"El cuerpo necesita adaptarse gradualmente a la actividad física. Empezar con ejercicios de alto nivel de exigencia y carga sin una preparación podría generar riesgo de lesiones y dolor muscular excesivo", detalla.

Puntualiza que también puede aparecer la frustración. "Muchas personas esperan ver cambios significativos en pocas semanas,

pero el progreso físico es un proceso que requiere constancia y tiempo. La falta de resultados inmediatos puede generar frustración y, en muchos casos, abandono".

Junto a lo antes mencionado, realizar entrenamientos sin descanso o sin periodos de recuperación adecuados, puede llevar a la fatiga acumulada, "lo que afecta el rendimiento general y puede disminuir la motivación", señala Mercurino.

Asesoría profesional

Para evitar estos problemas, el docente indica que es fundamental contar con la orientación de profesionales del fitness que puedan diseñar un plan de entrenamiento adecuado a las capacidades y objetivos de cada persona. "Un entrenador personal puede ayudar a establecer metas realistas, a monitorear el progreso y a ajustar el programa de ejercicios de manera segura y efectiva".

Para el experto también es crucial recordar que una rutina de ejercicios debe ser complementada con una buena alimentación, hidratación y descanso adecuado. Estos factores son tan importantes como el entrenamiento físico para obtener los resultados deseados.

"Si bien la motivación para ponerse en forma antes del verano es válida, es importante que las personas comprendan que el éxito en el fitness no se logra de la noche a la mañana. Evitar el error de entrenar con demasiada intensidad sin una planificación adecuada puede marcar la diferencia entre un progreso efectivo y una frustración innecesaria", finaliza.