

Hacer ejercicio durante un viaje

Mayo de 2015 Boletín Mensual



Establecer y seguir una rutina de ejercicios en el hogar puede ser un verdadero desafío. Y, cuando viaja por negocios o por placer, parecería que es aún más difícil seguir un programa de ejercitación. Sin embargo, es posible si lo planea con anticipación.

El ejercicio debe ser su prioridad

Hay muchas formas de incorporar la actividad física a sus viajes. A continuación, se enumeran solo algunas ideas:^{1,2}

1. Llame con anticipación para averiguar qué hay disponible.

La mayoría de los hoteles comprenden que los clientes de hoy en día están interesados en ejercitarse. Llame a su hotel para averiguar si tienen un espacio para ejercitación o una piscina. De lo contrario, pregunte si tienen un acuerdo con un gimnasio local para sus huéspedes. ¿Se hospeda en la casa de amigos o parientes? Averigüe si hacen ejercicio o si van al gimnasio. Dígalos que desearía inscribirse. Si es un club con clases de yoga, spinning u otras clases, chequee si hay una tarifa diaria o si puede ir gratis por única vez como invitado.

2. Conozca el área.

Averigüe sobre parques cercanos, caminos para caminar, renta de bicicletas, áreas de senderismo, senderos para correr, etc. Puede averiguarlo en línea o llamando a su hotel.

3. Empaque inteligentemente.

Lleve consigo ropa de ejercitación. Eso elimina de buenas a primeras una buena excusa para no ejercitarse. Luego, considere empacar una cuerda para saltar o unas bandas de resistencia. Ambas son livianas y prácticas. Una cuerda para saltar le dará un buen entrenamiento cardiovascular en un espacio reducido. Y las bandas de resistencia se pueden utilizar para entrenamientos de fuerza.

4. Tome una clase de paso.

Si usted paga la membresía de un gimnasio, es posible que algún club de salud de su lugar de destino acepte esa membresía. De lo contrario, puede intentar tomar una clase de paso, por clase o con una membresía diaria.

5. Investigue los eventos y grupos locales.

¿Se realizará una minimaraton en su destino? ¿Una carrera de bicicletas? ¿Un club de caminadores? ¿Una caminata por la naturaleza? Una vez más, contacte a su hotel para averiguar o busque en línea las actividades locales. Visite www.active.com para ver los listados de actividades en diferentes lugares.

6. Empaque un video de ejercitación.

Muchos hoteles cuentan con un lector de DVD en las habitaciones. Simplemente, lleve su video favorito y tenga una “clase privada” cuando lo encuentre conveniente. Si lleva su laptop, puede comprar o intentar con una suscripción de prueba en sitios como www.yogavibes.com para clases de yoga en línea.

7. Vaya al centro comercial.

Caminar en los centros comerciales es una buena forma de ejercitación cuando el clima es malo o cuando no conoce el área y desea sentirse seguro. Podría conocer a otros caminantes o simplemente mirar vidrieras mientras da unas vueltas.

8. Evite los taxis.

Camine hacia los lugares donde desea o tiene que ir. O tome un autobús turístico para subirse y bajarse que le permita recorrer la ciudad, ejercitar un poco y evitar costosos viajes en taxi.

9. Use la playa para algo más que un bronceado.

Si sus viajes le permiten pasar tiempo en la playa o en la piscina, recuerde que nadar y otros deportes de agua, playa o piscina son un excelente ejercicio.

10. Sea flexible.

Mientras está de viaje, es posible que no tenga tiempo suficiente para completar su plan de ejercitación de una vez. Intente dividir su plan de ejercitación en segmentos. También, esté predispuesto a probar cosas nuevas. Quizá usted sea un ávido ciclista en casa, pero puede que no cuente con el equipo necesario cuando viaja. Modifique su rutina.

Disfrute sus viajes... y a la vez manténgase en forma. ¡Puede funcionar!

¹www.active.com

²www.usatoday.com