

Controle su peso: Retome las promesas de principio de año



ejercicio y Salud

Lo logré así...
impactantes
historias de superación

¿Viajero frecuente?
¡No olvide su rutina!

NATACIÓN
Cómo entrenar
para aguas abiertas

SALUD

Librese de las verrugas

Salud mental: Biofeedback
Tecnología 3D no es para todos

ES No. 107 • año 8 • \$2300



ISSN 1659 - 0163

Viajeros en forma

Por Luis Fernando Aragón-Vargas, Ph.D., FACSM

Por asuntos de trabajo, el autor estuvo viajando fuera de Costa Rica 25% de los días del año durante once años. Escribió algunos artículos para viajeros, como estas recomendaciones para viajeros frecuentes publicadas en la revista ES: ejercicio y salud en 2011. El énfasis está en aspectos fundamentales de logística, no en el uso de la tecnología que se puso tan de moda pocos años después.



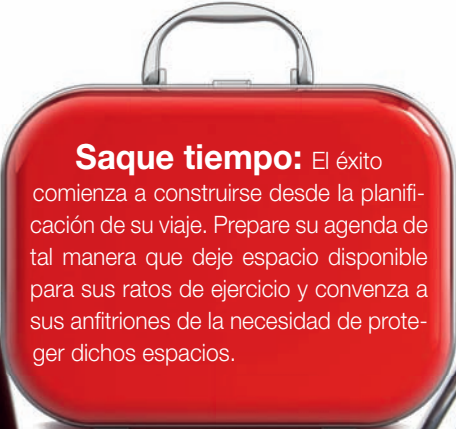
Viajeros en forma

Por: Luis Fernando Aragón V., Ph.D., FACSM (*)

Durante mis primeros meses de viajes frecuentes por negocios, me gané los kilos que no me había ganado ni recién casado. El problema era obvio: las limitaciones con que me topaba en muchos de las ciudades y hoteles visitados, combinadas con agendas sumamente apretadas, provocaban que mi rutina normal de ejercicio (cuatro a cinco sesiones de 90 minutos cada una, por semana) se convirtieran en CERO ejercicio durante los viajes.

Como estoy seguro de no ser el único viajero frecuente que ha sufrido este problema, comparto algunos consejos que –combinados con su propia experiencia– le ayudarán a mantenerse en forma aunque viaje por negocios.

Los viajeros frecuentes se enfrentan al reto de mantener su rutina de ejercicios. No ser tan exigentes, adaptarse a las condiciones del lugar y sacar tiempo, aunque sea poco, son algunas ideas para que el avión no les gane en su meta.



Saque tiempo: El éxito comienza a construirse desde la planificación de su viaje. Prepare su agenda de tal manera que deje espacio disponible para sus ratos de ejercicio y convenga a sus anfitriones de la necesidad de proteger dichos espacios.



Adonde fueres, haz lo que vieres:

Ajuste su programa a las condiciones de la ciudad que visita. Modere la intensidad de su entrenamiento aeróbico en México D.F., Quito y otras ciudades altas. Hidrátese bien en zonas calientes o de aire muy seco como Phoenix, AZ. Protéjase del frío invernal. Pero aproveche también los recursos: montañas, senderos y playas. Por cierto, si sabe nadar, lleve siempre consigo un traje de baño, gorra y gafas, pues ocupan muy poco espacio en su equipaje. Pero no se haga muchas ilusiones: la mayoría de las piscinas de hotel –aún si las hay– son más adecuadas para mojarse que para nadar.



Empaque accesorios:

Aprenda una rutina básica de ejercicios que pueda realizar en su habitación del hotel. No estoy sugiriendo que viaje con 40 kilos de mancuernas en su equipaje, pero sí puede incluir una cuerda para saltar, ligas y otros accesorios básicos para complementar sus programas de ejercicio cuando los recursos locales son muy limitados. De nuevo, es necesario ser flexible y no dejarse llevar por el orgullo de sentir “esto no es ejercicio para mí”. Tres o cuatro meses de viajes intensos sin ejercicio le podrían hacer cambiar de parecer, pero el precio podría ser demasiado alto.



Sin excusas:

La otra opción para aprovechar los tiempos de conexión exige una mayor inversión de tiempo y dinero. Consiste en utilizar los gimnasios que hay en los aeropuertos. Algunas salas del Admirals Club de American Airlines ofrecen pequeños gimnasios, vestidores y duchas. Lo mismo debe ser cierto para otras salas VIP en los aeropuertos más importantes. Pero esa no es la única opción. Varios hoteles ubicados en los principales aeropuertos, como el Aeropuerto Internacional de Miami o el de DFW, le permiten a los viajeros usar sus instalaciones deportivas por una tarifa muy razonable. Vale la pena hacer las averiguaciones con anticipación.

A punto de abordar:

Si tiene un tiempo de conexión largo en un aeropuerto, sea programado o no, existen dos buenas alternativas. La primera es más sencilla: camine cerca de su sala de abordaje. Las investigaciones de las últimas dos décadas demuestran que todo poquito cuenta (p. ej. el estudio de McGuire & Ross en <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/21502894>) y es por eso que se recomienda acostumbrarse a estacionar el automóvil lejos de su oficina o utilizar las gradas en lugar del ascensor. De este modo, 5, 10 o 15 minutos caminando cerca de la sala de abordaje antes de cada vuelo pueden marcar una diferencia. Insisto en caminar CERCA de la sala de abordaje para evitar sorpresas desagradables por cambios de último minuto.

Adáptese:

Tome en cuenta que los criterios más exigentes de su rutina regular (como el acceso a gimnasios de primera categoría) se pueden convertir en un obstáculo en vez de ayudarle, por lo cual es necesario acomodarse. No deje de hacer sus abdominales, lagartijas y sentadillas, aún si no tiene la opción de usar máquinas de pesas de última generación. Si uno o varios días no hay tiempo para una sesión de ejercicio completa de 90 minutos, es preferible caminar en la banda o incluso subir y bajar las gradas del hotel por 20 minutos, con tal de no cancelar completamente el ejercicio.

Haga su tarea:

Investigue las características de los hoteles donde está pensando hospedarse. Explore la ubicación de instalaciones de la Young Men Christian Association (YMCA) u otros clubes internacionales. Apunte las buenas y malas experiencias en cada hotel que visita. Consulte a colegas y anfitriones sobre los parques cercanos al hotel u otras áreas similares. Infórmese acerca de la seguridad de la ciudad donde estará.

Así que si una de sus metas cuando viaja por negocios es no suspender totalmente su rutina de ejercicio, tiene bastantes alternativas, aunque sean para un plan de mantenimiento. Y si tiene la bendición de encontrar tiempo e instalaciones para mantener su programa de entrenamiento regular, ¡disfrútelo! y no deje de contarme cómo lo logró.

* El autor (luis.aragon@ucr.ac.cr) es profesor catedrático en Ciencias del Movimiento Humano en la Universidad de Costa Rica. Su libro PILGRIM: One Thousand Days on the Road (www.WinePressbooks.com) será pronto publicado en español. ●