
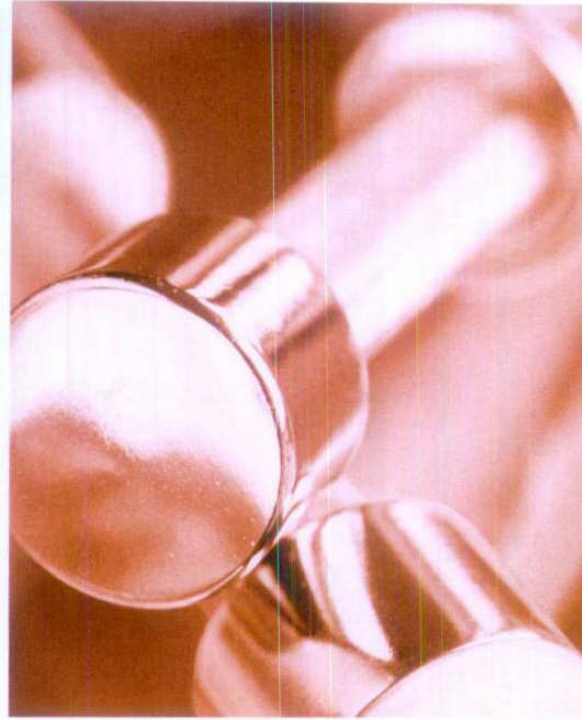



<p>PSYCHOLOGIES España</p>	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 493	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 80%	
Femenina		Valor (Ptas.): 1.203.649	
Mensual	01/09/2005	Valor (Euros): 7.234,08	
		Página: 146	Imagen: Si



LA GIMNASIA QUE TE VA

A través del deporte, el tímido gana confianza en sí mismo, el soñador se transforma en quien siempre quiso ser, el nervioso encuentra sosiego, y hasta el más pausado se pone en marcha. Seas como seas, hay un ejercicio saludable para tu cuerpo y tu mente. Descúbrelo.

PILAR PONCE DE LEÓN

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 459	
Nacional	Femenina	Audiencia: 1.050.000	Valor (Ptas.): 1.122.073
Mensual		01/09/2005	Valor (Euros): 6.743,79
			Página: 147
Imagen: Si			




HACER EJERCICIO VIGORIZA EL CUERPO, PERO TAMBIÉN FORTALECE EL CARÁCTER

nerviosos, apáticos, optimistas, sociables... Por muy distintos que seamos unos de otros, en septiembre hay algo que nos iguala: todos nos reencontramos con el estrés. Esa tensión en principio no es mala, pues nos estimula, nos hace progresar. Pero el cuerpo no está preparado para soportarla mucho tiempo. Si esto sucede, aparecen los efectos secundarios: falta de sueño, irritabilidad y debilitamiento de nuestro sistema inmunológico.

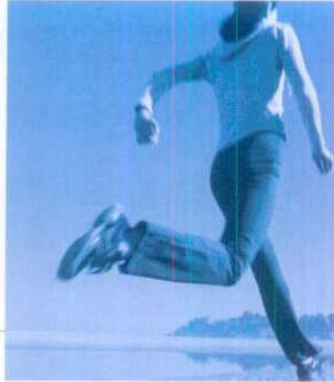
Antes de llegar a este punto, ponte en marcha. Para ello te ayudamos a encontrar la actividad física más adecuada a tu forma de enfrentarte a la vida. Y es que igual que no todos podemos hacer ejercicio al mismo nivel, no todos tenemos que decantarnos por el mismo deporte. Así, acertar con el grado de esfuerzo físico y con la gimnasia que te va pueden ser las claves para no abandonar al mes de haber empezado. ¿Sabes ya qué te pide el cuerpo? ■



MARCOS FLÓREZ
Preparador físico personal y director de la agencia de entrenadores personales a domicilio Estarenforma.
www.estarenforma.com
Tel.: 91-576 24 42

PSYCHOLOGIES España	Tirada: 300.000	Sección: -	
	Difusión: 300.000	Espacio (Cm_2): 464	
Nacional	Audiencia: 1.050.000	Ocupación (%): 75%	
Femenina		Valor (Ptas.): 1.134.903	
Mensual	01/09/2005	Valor (Euros): 6.820,91	
		Página: 148	Imagen: Si

cuerpo



PRACTICAR DEPORTE LIBERA, RELAJA, DESESTRESA

Pausado Tomarse la vida con calma parece un lujo al alcance de unos pocos. Pero incluso estos "elegidos" acumulan tensiones que deben liberar. De hecho, transmiten tal serenidad que suelen convertirse en el hombro en el que todos se apoyan y eso, al final, se paga. Si todo esto te suena familiar, piensa que en tu caso para mantener el estrés a raya es preferible desconectar mentalmente a acabar rendido físicamente.

¿QUÉ EJERCICIOS TE CONVIENEN? Las marchas por el campo, las rutas en bicicleta o los paseos en barca son un ejercicio excelente que no romperán tu tranquilidad. Si además buscas algo de reto, el golf es lo ideal: hay contacto con la naturaleza que de por sí relaja y una actividad difícil que obliga a centrarse en ella. Otra opción más urbana es acudir al gimnasio y que diseñen un entrenamiento adecuado a tu ritmo, máquina por máquina, ejercicio por ejercicio. El yoga, pilates o cualquier tipo de gimnasia suave también te aportará la actividad necesaria para mantener el sosiego que tanto precisas.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? Para calmar tu mente, dos días a la semana irán de sobra. Si además quieres ver resultados físicos, aumenta a tres o cuatro.

NUESTRO CONSEJO Aprovecha tu naturaleza serena y no busques la competición ni te vuelvas loco intentando ser el rey de la pista. Para ese tipo de desafíos ya está el día a día.

Nervioso Hay quien afronta cada jornada como una carrera constante. ¿El premio? Ganar tiempo al tiempo para cumplir con las obligaciones reales y con las autoimpuestas, esas que uno se adjudica cuando se siente incapaz de decir que "no" a nadie; esas que acabamos asumiendo por querer agradar a todos, por miedo a defraudar, a no dar la talla... Pues bien, respíra hondo y mira cómo puedes liberar tanta tensión.

¿QUÉ EJERCICIOS TE CONVIENEN? Si sólo te enseñan a respirar, a dejar tu mente en blanco, a practicar movimientos muy lentos... la actividad resultará tan parsimoniosa que en tu caso se convertirá en un foco de más estrés. Necesitas cansarte, por eso cualquier actividad intensa, pero adecuada a tu condición física será gratificante. Las clases de *spinning* (bicicleta estática) es buena opción. También salir a correr. Si no aguantas mucho tiempo, alterna el caminar y correr para completar unos 20 minutos. Otra alternativa es el pádel. Pero ojo con tus rivales. Si eres mucho peor o mucho mejor que ellos, el juego pierde toda la gracia.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? No menos de tres veces por semana, pero si estás muy nervioso, ve incrementando sesiones. La regla es: haz lo que te pida el cuerpo.

NUESTRO CONSEJO Puede que te sobre energía, pero eso no significa que estés a tono en cuanto a resistencia física, así que no te fuerces. Si eres muy competitivo, no busques un rival de tu entorno para no tener que veros las caras después de ganar o perder... eso crearía más tensiones de las que liberáis con el deporte.

HAY QUIEN EN LA CALMA SE ENCUENTRA MEJOR Y QUIEN NO PUEDE HACER NADA CALMADO



mente

Y AYUDA A CONCILIAR EL SUEÑO ¿QUIÉN DA MÁS?

Tímido Entorno a esta conducta hay una causa -falta de seguridad en uno mismo- y muchas consecuencias negativas. Así, ser retraído hace menguar la satisfacción personal, dificulta el trato con los demás e impide disfrutar de experiencias gratificantes, como practicar deporte, por miedo a hacer el ridículo.

¿QUÉ EJERCICIOS TE CONVIENEN? Los que supongan un esfuerzo, pero no te generen ansiedad por estar con otras personas. Nadar es buena opción, también la esgrima que permite esconderse tras una careta y así tomar la iniciativa que falta en otros momentos. Más adelante, cuando te sientas en forma y más seguro de tus posibilidades, prueba con cualquier deporte de equipo.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? Comienza con una sesión por semana y aumenta según estés más seguro de ti.

NUESTRO CONSEJO Empieza ya. ¿Para qué retrasarlo?

Sociable La gente extrovertida encuentra en el deporte otra forma de hacer amistades. Esto les plantea el reto de no dispersarse en charlas de vestuario. Y es que es bueno disfrutar del proceso, pero sin perder de vista que el objetivo final es ponerse en forma.

¿QUÉ EJERCICIOS TE CONVIENEN? Cualquiera de equipo (pádel, golf, voleibol...) te hará sentir en tu salsa, pero las clases de grupo guiadas por un monitor (aerobic, step...), te ayudarán a concentrarse en los ejercicios.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? Dos o tres días a la semana.

MI CONSEJO Deja que cada cual lleve su ritmo.

Idealista, soñador, apasionado, emotivo... Para ellos, el ejercicio se vuelve más apetecible si detrás hay un "no sé qué" que lo convierte en especial.

¿QUÉ EJERCICIOS TE CONVIENEN? Da rienda suelta a tu imaginación: tiro con arco, piragüismo, descenso de cañones, montar en globo... Por tu carácter apasionado es preferible que alternes dos deportes para no cansarte pronto de ninguno de ellos.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? Una vez al mes.

MI CONSEJO Aunque sólo sea por esta vez, sé realista, no te propongas cinco sesiones semanales cuando no llegarás a más de tres. Adelante y sé constante.

Pragmático Tiene claros sus objetivos vitales y en el deporte la cosa no cambia. Una vez tiene clara su meta, fija sus plazos y se pone en marcha.

¿QUÉ EJERCICIOS TE CONVIENEN? Como ejercicio cardiovascular puedes correr, caminar, nadar, montar en bicicleta o patinar. Para entrenar tu resistencia muscular entra en la sala de máquinas del gimnasio y pide a un instructor que te diseñe una tabla. También puedes solicitar un entrenamiento en www.estarenforma.com o en www.gymamerica.com desde los Estados Unidos.

¿CON QUÉ FRECUENCIA? Entre dos y cuatro sesiones semanales te llevarán a cualquier parte.

MI CONSEJO Si no te cuesta trabajar solo, contrata a un entrenador durante un par de sesiones para que programe tu plan ideal. Luego hazlo por tu cuenta.

Para leer

MADERA DE LÍDER
MARIO ALONSO PUIIG
ED. EMPRESA ACTIVA
10 €.

Según el autor, todos podemos ser líderes. Complementa esta explicación con ejercicios y un programa de mantenimiento para revisar el esfuerzo y tomar conciencia de los puntos que deben mejorar.

En Internet

FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
psicologiadeporte.com
Tel.: 96-386 44 651
Avda. Blasco Ibáñez, 21
46010 Valencia