

Cómo ejercitarse sin sudar el costo

Por Aaron Warnick

Invertir en la salud siempre es una buena decisión. Pero cuando se trata de ejercitarse, no necesita gastar mucho dinero. Aunque muchos anuncios publicitarios traten de convencerlo de que necesita equipos sofisticados o adherirse a una membresía de gimnasio costosa, muchas de las mejores formas para ejercitarse son gratuitas.

Según las pautas de ejercicio físico de los Estados Unidos, los adultos deberían realizar entre 150 y 300 minutos de ejercicio moderado a intenso por semana. En lo que respecta al ejercicio moderado, esto incluye como ejercicios como una caminata rápida o incluso trabajo de jardinería. Si distribuye el Tiempo de manera uniforme, son unos 30 minutos de ejercicio por día. Solo el 25 por ciento de los hombres y el 20 por ciento de las mujeres y niños alcanzan esta meta.

Entonces, ¿cómo puede incluir más actividad física sin que le cueste mucho dinero? Carissa Smock, PhD, MPH, profesora adjunta en Northcentral University, dice que actualmente se



puede acceder a una excelente forma de ejercitarse sin costo: los parques locales.

"Los parques y los senderos son un increíble punto de acceso gratuito al ejercicio físico," afirma Smock, titular de la Sección de Actividad Física de APHA (Asociación Estadounidense de Salud Pública). Los parques son una estupenda opción para una serie de ejercicios y habilidades.

Además, son lugares aptos niños, así que puede multiplicar los beneficios si trae a su familia. La ciencia ha demostrado que estar en contacto con la naturaleza es además bueno para la salud mental, ya que ayuda a reducir los niveles de estrés.

Caminar y correr son las formas más obvias y fáciles de ejercitarse de manera gratuita. Pero existen otras excelentes opciones disponibles a bajo costo o sin costo.

Reúnase con otras personas

Cuando esté en una cafetería o restaurante locales, eche un vistazo al tablero de anuncios. Los grupos comunitarios y las organizaciones religiosas suelen ofrecer clases de ejercicios gratuitas.

Los grupos de caminata, las reuniones de tai chi y los equipos deportivos son ejemplos comunes de actividades físicas patrocinadas por la comunidad. Podrá hacer un poco de ejercicio y al mismo tiempo hacerse amigo de algunos vecinos.

Esté atento a las oportunidades para hacer yoga de manera gratuita también. Las clases de yoga en un estudio pueden ser costosas. Sin embargo, las clases de yoga comunitarias económicas —como las que se ofrecen a través de las residencias para ancianos, las bibliotecas o los hospital locales— son comunes. En los meses más cálidos, muchas comunidades ofrecen también yoga al aire libre en forma gratuita.

Y una vez que aprenda lo básico, podrá hacer yoga en cualquier lugar, incluso en su casa o en un parque, y gratis.

Haga una prueba antes de comprar

La mayoría de los gimnasios, clubes o estudios ofrecen clases de prueba gratuitas o económicas. No es un plan a largo plazo de ejercicio físico, pero puede ser una forma eficaz para encontrar lo que funciona para usted.

Podría tomar una clase de spinning y una de kickboxing otro día. Pero no sume demasiadas



>> Para conocer más pautas e ideas sobre ejercicios, visite www.cdc.gov/physicalactivity

actividades para aprovechar al máximo las clases de prueba, o podría sobreexigirse.

Si no quiere comprometerse con un contrato a largo plazo, averigüe si cuentan con una opción flexible que le permita pagar por día o clase.

Otra opción de ejercicio que puede probar antes de comprar algo es el ciclismo. Si desea que el ciclismo sea parte de su rutina habitual, el costo de una bicicleta puede ser un impedimento. Y no querrá gastar un montón para después descubrir que detesta esa actividad.

La buena noticia es que puede probar hacer ciclismo a través de un programa de alquiler o de uso compartido de bicicletas.

El uso compartido de bicicletas se ha vuelto cada vez más popular en los Estados Unidos, especialmente en las ciudades o los campus.

Los programas permiten alquilar una bicicleta fácil y rápidamente por un breve periodo de tiempo. Consulte descuentos en los precios para estudiantes, personas mayores o personas de bajos ingresos.

A largo plazo, si decide hacer que el ciclismo sea parte de su rutina habitual, ahorrará dinero si se compra su propia bicicleta. Como sea, nunca salga en bicicleta sin casco.

Tome clases por Internet

Ejercitarse en el hogar no es algo nuevo. Pero nunca ha sido tan accesible como ahora. Internet ofrece una gran cantidad de videos que puede probar, desde rutinas de 10 minutos para bajar de peso hasta canales de Youtube con clases de yoga para un hacer durante un año.

Buscar frases como "ejercicio físico en el hogar", "Yoga durante 30 días" o "clase de Zumba" le arrojará una gran cantidad de opciones para una nueva rutina. Sin embargo, la calidad de las actividades varía, así que busque instructores en Internet que estén certificados o matriculados en lo que enseñan.

Además, si está por comenzar alguna actividad nueva por Internet, sería una buena idea que tome una o dos clases reales primero. De esta forma, podrá aprender lo básico y disminuir las probabilidades de que se lesione mientras se ejercita solo en su hogar.

Encuentre su momento para estar activo

Dedicar un tiempo para hacer ejercicios puede ser difícil. Una buena manera de empezar es simplemente estar menos inactivo. Cualquier cantidad de tiempo dedicada a la actividad física es buena para la salud.

Bájese del autobús una parada antes y camine una cuadra extra. Estacione lejos de la tienda donde compra sus productos comestibles. Una vez que se habitúe a moverse más, estará listo para jugar un partido rápido de baloncesto con sus amigos en el almuerzo.

Si puede dedicar unos minutos durante diferentes momentos, aproveche la oportunidad. Todo suma.

