

GUÍA DE "SENTIDO COMÚN" PARA HACER EJERCICIO Y MOVERSE MÁS

B e n C o r m a c k

1. Haz algo que te guste - No siempre esperes disfrutarlo.
2. Considéralo como una inversión en ti mismo/a, en tu salud y en tus niveles de dolor. Hazlo por ti, no porque alguien te lo diga.
3. La actividad física no es solo ir al gimnasio, intenta estar activo de muchas otras maneras: Deporte, aficiones/hobbies, caminar o, por ejemplo, simplemente no utilizando las escaleras mecánicas
4. Considéralo como un tiempo exclusivo y de calidad para ti, fuera del teléfono, el trabajo, la familia, etc.
5. El objetivo no es siempre mejorar la forma física sino crear confianza en tu propio cuerpo y funcionalidades. Las medidas de aptitud física son secundarias.

#keepmoving @claraberge @planbefisio

Traducción autorizada por Ben Cormack @CorKinetic

#planBe
FISIOTERAPIA

GUÍA DE "SENTIDO COMÚN" PARA HACER EJERCICIO Y MOVERSE MÁS

Ben Cormack

6. Las personas que hacen ejercicio regularmente suelen tenerlo como prioridad. Sin embargo, tampoco es necesario que sea tu preferencia principal.
7. Trata de disfrutar utilizando tu cuerpo - recuerda lo agradable que puede ser y cómo te has sentido de bien en ocasiones anteriores.
8. Se trata de disfrutar del viaje y no del destino. El objetivo no es alcanzar un determinado nivel de aptitud física, es no pararse, continuar adelante.
9. Estar en forma se logra de modos diversos: no dejes que nadie te diga que lo que estás haciendo es inútil, ni que te indique el modo "correcto" de hacerlo.
10. Aprende qué es lo que te hace sentir bien y mal (duración, intensidad) y adáptate en consecuencia. Crea confianza en tus habilidades (autoeficacia).

#keepmoving @claraberge @planbefisio

Traducción autorizada por Ben Cormack @CorKinetic

#planBe
FISIOTERAPIA

GUÍA DE "SENTIDO COMÚN" PARA HACER EJERCICIO Y MOVERSE MÁS

Ben Cormack

11. No todos los entrenamientos tienen que ser geniales. De hecho, no muchos van a serlo.
12. No tengas miedo de pedir ayuda si es necesario.
13. Aspira a 3 veces por semana. Algunas veces 2 y otras 4. ¡Que tu promedio sea de 3!
14. Es importante conseguir que los que te rodean no obstaculicen tu camino, que te respalden y te motiven.
15. No existe una dosis mínima, solo intenta ir aumentando la intensidad, la frecuencia y la duración progresivamente.

#keepmoving @claraberge @planbefisio

Traducción autorizada por Ben Cormack @CorKinetic

#planBe
FISIOTERAPIA

GUÍA DE "SENTIDO COMÚN" PARA HACER EJERCICIO Y MOVERSE MÁS

B e n C o r m a c k

16. No te compares con los demás (ni en salud, ni en forma física), solo importas tu.
17. Si te sientes mal, reduce la actividad, si te sientes bien, auméntala.
18. Permítete una recuperación adecuada y no te preocupes si te pierdes una sesión por estar ocupado o por sentirte estresado.
19. Al menos una vez a la semana, trabaja tu fuerza y la sensación de “quedarte sin aliento”. Es necesario ser capaz de gestionar estas situaciones.
20. Sé una influencia positiva para otras personas en su propio viaje.

#keepmoving @claraberge @planbefisio

Traducción autorizada por Ben Cormack @CorKinetic

#planBe
FISIOTERAPIA