

# CONSEJOS PARA COMENZAR A ENTRENAR

Antes de empezar a entrenar uno debería plantearse la siguiente cuestión, ¿en que estado de forma me encuentro?. La mayoría de las personas pueden empezar un programa gradual de entrenamiento, sin embargo, un chequeo médico es importante. ¿En que casos?:

- 1- Exceso de peso.
- 2- Haber padecido enfermedad durante el año anterior.
- 3- Alguna dolencia cardiaca.
- 4- Mayor de 35 años. Y sobre todo si la práctica deportiva no ha sido un hábito.

Es importante este chequeo, ya que, aunque uno se encuentre perfectamente, pueden aparecer complicaciones al someter al organismo a un esfuerzo físico al cual no está acostumbrado.

Otro de los factores importantes a la hora de plantearse un plan de entrenamiento es "el objetivo", ¿que pretende uno conseguir con dicho plan?. Este objetivo debe ser realista e irse adaptando a las posibilidades reales. Son factores que muchas veces determinan la continuidad o no del entrenamiento, se entrena por conseguir algo y en base a un desarrollo determinado en nuestras facultades físicas. Es importante mantenerse una vez pasada la euforia inicial.

¿Donde empezar?. Si uno siente "vergüenza" de ser observado, el mejor lugar es aquel en el que nadie repare en uno y a primera hora de la mañana, o bien un parque cercano que estará muy concurrido por personas realizando alguna actividad física. Yo, amigos míos, inicie mis entrenamientos en un parque a unos 500 metros de mi casa. Si bien es cierto, que todos no podemos disponer de un parque cercano, pero si la fe mueve montañas, la voluntad continentes.

La indumentaria es importante, aunque inicialmente, uno debe empezar con aquello que se sienta bien y no le cause ningún tipo de molestia. De todas las prendas y complementos deberemos prestar una especial atención a las zapatillas, estas tendrán unas características determinadas dependiendo del tipo de entrenamiento a realizar, un tema la que dedicaremos en estas páginas algún artículo.

Si la motivación es difícil conseguirla, bueno sería buscarse un compañero o un grupo de entrenamiento, los clubs de atletismo son una buena solución y en ellos se puede encontrar personas de todos los niveles que puedan compartir experiencias.

La hora es fundamental, es importante fijarse un hábito en el entrenamiento, mi experiencia me ha demostrado, que la desorganización en la rutina horaria suele causar algún que otro problema de mantenimiento en los entrenos. Pero... ¿que hora es la mejor?, bien, inicialmente cualquier hora es buena, yo prefiero la primera hora de la mañana, pero cada uno debe adaptarse a su tiempo y a lo que su cuerpo le pide. En pocos meses uno aprenderá a escuchar a su cuerpo y este nos dice muchas cosas