

Beneficios de hacer ejercicio al aire libre

Son varias las ventajas del entrenamiento en exteriores, por ejemplo, salir al frío a correr, pedalear o realizar la actividad que más guste es el incremento en el gasto energético, pues nuestro cuerpo no sólo quemará calorías por el ejercicio en sí sino también porque deberá normalizar la temperatura corporal en medio de un ambiente frío Practicar ejercicio aun cuando las temperaturas se reducen, es un arma eficaz para evitar coger kilos en esta época del año, sin embargo, si en esta temporada se es de los que se encierra en el gimnasio, aquí van algunos de los motivos por los que se debería continuar entrenando al aire libre.

Ventajas del entrenamiento en exteriores

Más allá de que con frío y menos luz solar resulta más complejo y hay menos deseos de salir de casa para entrenar o de moverse en un ambiente casi helado, vencer esas sensaciones sería de gran ayuda para disfrutar todas las ventajas que el entrenamiento en exteriores ofrece.

Por ejemplo, un gran beneficio de salir al frío a correr, pedalear o realizar la actividad que más guste es el incremento en el gasto energético, pues nuestro cuerpo no sólo quemará calorías por el ejercicio en sí sino también porque deberá normalizar la temperatura corporal en medio de un ambiente frío.

Sumado al proceso de termorregulación, al aire libre nos enfrentamos a irregularidades en el terreno, viento u otros factores que demandan un esfuerzo superior al cuerpo y por ello, se quemarán más calorías entrenando en un parque que en el gimnasio, donde las condiciones climáticas están totalmente controladas.

Por otro lado, aprovecharemos las pocas radiaciones solares que en esta temporada existen y nuestro cuerpo sintetizará vitamina D, un nutriente que en adecuados niveles resulta de mucha ayuda para estar en forma y saludables.

Como si fuera poco, recargaremos pilas y le daremos un empujón a nuestro estado de ánimo muchas veces deteriorado en esta época del año, ya que ejercitarnos en medio de la naturaleza ayuda a reducir el estrés y por otro lado, por ser un esfuerzo más intenso contribuye a una mayor liberación de endorfinas. Entonces, entrenar al aire libre aun con bajas temperaturas puede hacernos muy felices.

En definitiva, entrenar en exteriores aun cuando las condiciones climáticas no son las mejores tiene grandes ventajas por sobre el entrenamiento en el gimnasio ¡Qué el frío no nos detenga!

Si se pretende continuar con el trabajo al aire libre a pesar de las bajas temperaturas que ya comienzan a sentirse, es importante ganarle al frío. Para ello, se recomienda tener en cuenta los siguientes recursos:

Vestirse por capas: emplear una primera capa de camiseta térmica y unas mallas largas que nos de calor así como protegernos por encima con un cortavientos fino puede ser buena alternativa para que nuestro cuerpo no se sienta exigido en demasía por las bajas temperaturas y nuestros músculos logren el calor que necesitan para moverse correctamente. Si nos da mucho calor, siempre podemos retirar las capas más superficiales que llevamos.

Vestimenta extra: si tenemos poco pelo un gorro que nos abrigue la cabeza es de mucha utilidad, así como guantes y calcetines transpirables que mantengan el calor en las extremidades. De igual forma, podemos acudir a prendas que corten el viento y nos protejan de la lluvia o la humedad de la nieve en caso de que hubiese. Por ejemplo, chaquetas o botas que se colocan por sobre las zapatillas.

Ajustar el horario de entrenamiento: para sacarle mayor provecho a la actividad al aire libre, en otoño e invierno conviene entrenar cuando hay luz solar, porque las temperaturas no serán tan reducidas y nosotros aprovecharemos al máximo la radiación de sol que tantos beneficios puede darnos.

Realizar un buen calentamiento: como es de esperar, con frío cuesta más poner en marcha los motores y por ello, el calentamiento merece una dedicación especial. Más tiempo y calidad para esta primer parte de nuestro entreno es clave para prevenir lesiones y rendir como siempre durante el trabajo al aire libre con bajas temperaturas.

Evitar los intervalos: realizar un entrenamiento a intervalos o con series entre los/las cuales debemos descansar puede no ser la mejor opción durante el otoño e invierno, pues en cada descanso nos enfriaremos considerablemente. Lo mejor es entrenar de continuo o hacer intervalos con descansos muy breves entre medio como por ejemplo un entrenamiento tipo HIIT.

Ajusta tu intensidad: si simplemente hace frío puedes entrenar duro para que el calor no abandone tu cuerpo, si hay nieve, hielo y/o lluvia, quizá no sea el mejor momento para trabajar a tope sino que lo recomendable será reducir la intensidad de trabajo para evitar potenciales accidentes y un sobreesfuerzo lesivo de nuestro cuerpo.

Sólo es cuestión de adaptarnos al frío y hacer los cambios necesarios para disfrutar del otoño y el invierno quemando calorías como siempre, en medio de la naturaleza.

La noticia "¿Te encierras a entrenar en el gimnasio? Te contamos por qué deberías continuar ejercitando al aire libre" fue publicada originalmente en [Tendencias Hombre](#).

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Sociedad Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>