

Cómo elegir un gimnasio

Sentite cómoda en el lugar donde lograrás tus objetivos





¡Hola!

Si llegó este E-BOOK a tus manos es porque eres mujer y estás con ganas de comenzar a entrenar y sabes que **lo primero que debes hacer es elegir un lugar donde puedas sentirte cómoda para la actividad física que vayas a realizar.**

A lo largo de mis 11 y 6 años entrenando y ejerciendo como Entrenadora/Instructora profesional respectivamente, entendí que el “Gimnasio” debe ser un lugar en el que realmente nos podamos sentir a gusto **ya que ese lugar elegido hará que - en parte - nos genere las ganas de ir a entrenar.**

A la hora que elegir un gimnasio, los puntos fundamentales son los siguientes: **la actividad física que vayas a realizar, la cercanía entre tu casa o trabajo y el gimnasio, la variedad de actividades que ofrece y los servicios que brinda éste, los tipos de planes, los costos y formas de pago con los que cuenta, el equipo de profesionales y el ambiente que nos ofrece.**

Teniendo en cuenta todos estos puntos que detallaremos a continuación es que lograrás hacer la mejor elección y - sin duda - el lugar el que mejor se adapte a ti.

¿Estás lista? ¡Vamos!

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

A black and white photograph of a woman in a gym, wearing a dark tank top and shorts, lifting two dumbbells. The dumbbells have 'ARMOUR' and '7.5' written on them. The background is slightly blurred, showing gym equipment.

¿Qué actividad física vas comenzar a realizar?

Hoy en día, la gama de actividades que puedes realizar para estar en movimiento y poder **mejorar tu salud y bienestar físico** es muy grande y variada.

Teniendo en cuenta esto, es importante que, por un lado, puedas elegir una actividad que te guste y, por otro, que también elijas una actividad mediante la cual puedas **alcanzar los objetivos que te hayas propuesto**.

Veamos juntas algunas de estas actividades...

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

1. Musculación (entrenamiento de la fuerza)



Esta es la actividad por excelencia cuando lo que buscamos es mejorar nuestra composición corporal, es decir, **mejorar nuestro físico más que nada en cuanto a lo estético**, ya que a través de un entrenamiento de hipertrofia es que lograrás desarrollar masa muscular.

Esta práctica puede lograrse **únicamente mediante un entrenamiento con pesas planificado correctamente** por un entrenador profesional certificado.

2. Clases grupales



Este grupo está compuesto por todo tipo de clases que ya conoces: Aeróbica, Step, Localizadas, Zumba, Spinning, hidro gimnasia, etc.

Aquí lo que **se busca es la realización de actividad física pero también una forma de distraerse y despejar la cabeza**, es decir: pasar un buen rato.

3. Entrenamiento funcional



También entra **dentro de lo que son las clases grupales** pero debe considerarse por separado ya que es un tipo específico de entrenamiento e incluso existen gimnasios que sólo se dedican a dar clases de entrenamiento funcional.

El entrenamiento funcional se define como las diversas formas de acondicionamiento y alternativas al gimnasio convencional. Se **basa en movimientos multiarticulares o “compuestos”** en contraposición a los ejercicios que “localizan” determinado grupo muscular.

Con este entrenamiento se busca **aumentar las posibilidades de actuación de una persona en el medio físico, social y laboral que lo rodea.**

4. Crossfit



Es un sistema de entrenamiento de la fuerza y acondicionamiento basados en ejercicios funcionales variados y que - a su vez - **reúne una gran cantidad de movimientos y ejercicios provenientes de otras disciplinas deportivas** (gimnasia, halterofilia, carrera, etc).

Con este entrenamiento de alta exigencia física se busca **desarrollar velocidad y potencia, coordinación y agilidad, fuerza y resistencia cardiovascular.**

Es importante tener en cuenta la **alta exigencia física** que implica este entrenamiento por lo que no todo el mundo tiene las condiciones físicas suficientes para poder realizarlo sin riesgo de lesionarse. De querer hacerlo, **es sumamente necesario hacer un trabajo de preparación previo.**

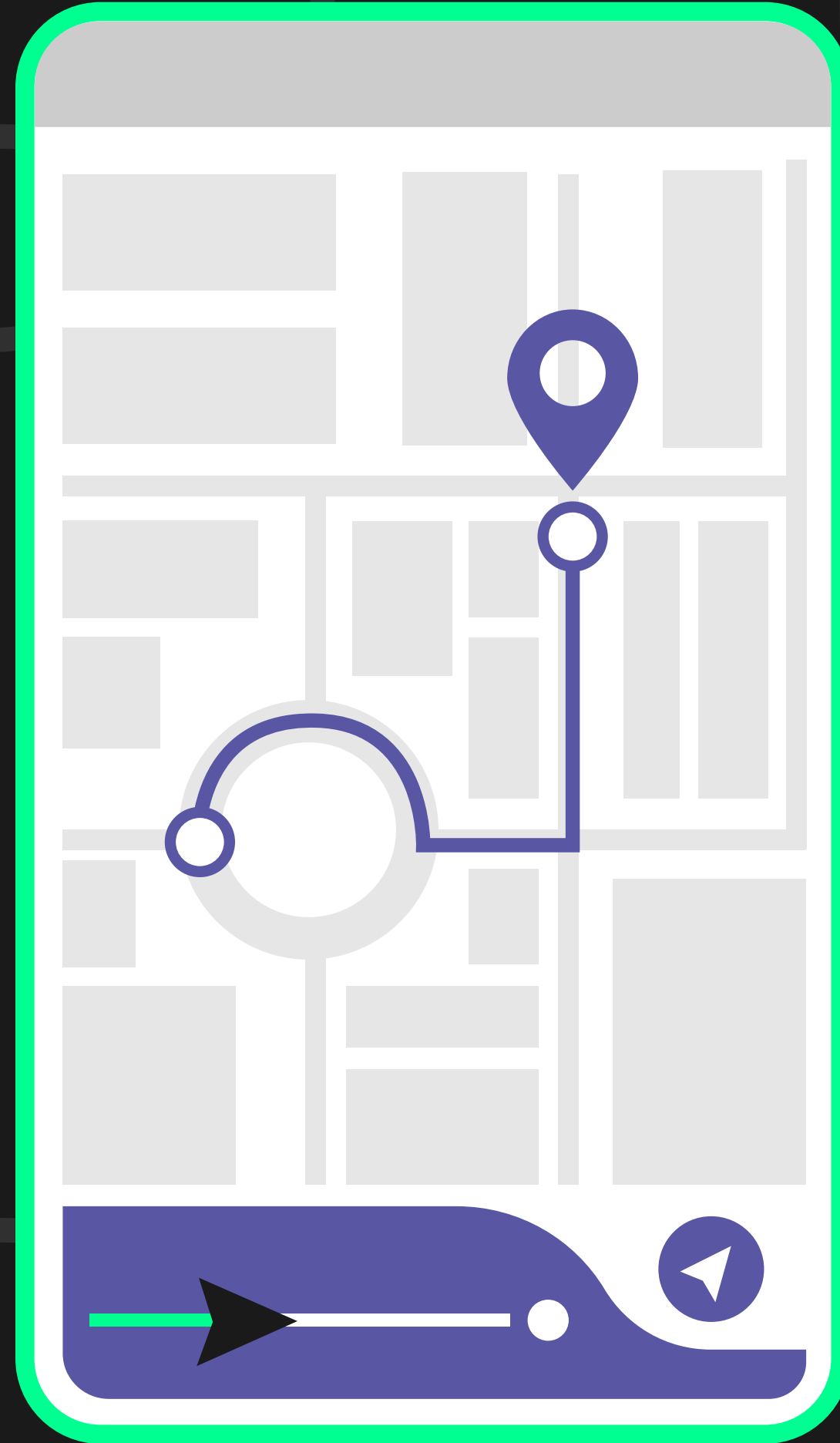
5. Pilates



El método Pilates fue creado por Joseph H. Pilates con el objetivo de desarrollar **una técnica de ejercicios que ayudara a sanar el cuerpo.**

El Pilates puede ser practicado en el gimnasio, formar parte de una clase más dentro de las opciones de clases grupales o en un estudio de Pilates.

Los ejercicios se basan en el estiramiento y fortalecimiento de los músculos centrales del cuerpo.



¡El gimnasio debe quedar cerca!

Una de las cosas más importante para generar la constancia de ir al gimnasio es que éste se encuentre cerca de tu casa o del lugar del cual te encuentres antes de ir.

Una recomendación importante es que el gimnasio que elijas te quede a una distancia máxima de hasta de 10 cuadras.

Hoy en día existen muchísimos gimnasios, en algunos barrios puedes encontrar hasta 1 por cuadra, por lo que de seguro alguno cercano a tu casa te va a resultar.



Variedad de actividades que ofrece el gimnasio

Si bien puedes tener claro cuál es tu objetivo y la actividad que quieres realizar, es importante que igualmente **consideres la gama de actividades que ofrece el gimnasio ya que en un futuro podrían llegar a interesarte otra/s actividad/es.**

Esto es importante ya que **hay un montón de disciplinas que no percibimos como un entrenamiento formal pero que aportan un gran acondicionamiento físico al cuerpo,** como por ejemplo El Pilates o el Yoga.

Incluso alguna clase de Zumba, que si bien es un programa de diversión y no de entrenamiento, en un mal día podría dejarte como nueva ya que al fin y al cabo es una clase de baile y al bailar siempre terminamos con mejor ánimo y más alegres.

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA



Servicios que brinda un gimnasio

Hoy en día existe una cantidad de gimnasios que ofrecen sus instalaciones **no solamente para la realización de actividad física en sí, sino también para abarcar otras áreas como el área de la nutrición.** Algunos también pueden ofrecer sectores de relajación (SPA), sector de belleza y hasta de peluquería; también y cada vez más se encuentran gimnasios con sector de fisioterapia (para rehabilitación de lesiones).

Además de estos servicios vistos más como áreas, también es importante **tener en cuenta el servicio de atención al socio que ofrecen.** Por ejemplo, existen gimnasios que para las mujeres siempre cuentan con toallitas femeninas, secador de pelo en el baño, gomita de pelo, etc.

Sin duda que cuanto más “chiches” tenga el gimnasio, más costoso va a resultar, pero yo creo que cuando estamos dispuestas a invertir en nuestra salud, si nos resultó agradable un lugar y podemos costearlo - pues entonces - le damos para adelante, porque **al fin y al cabo el gimnasio va a ser un lugar al cual vamos a ir mínimo 3 veces a la semana pensando en hacer un bien a nuestra salud física y mental.**



Equipo de profesionales que ofrece el gimnasio

Yo creo que **este aspecto es fundamental a tener en cuenta** tengas el nivel que tengas en relación a la actividad física que vayas a realizar.

Y aquí entran en juego dos aspectos: **el nivel de estudio de los profesionales y el nivel de atención al socio que ofrecen.**

Hay una tendencia a pensar que el buen instructor será siempre el más musculoso de la sala o el más ágil para dar clases... pero y si no es así?

Es importante que **el equipo de profesionales esté capacitado en cuanto a entrenamiento pero también en cuanto a atención y pedagogía para poder enseñar.** No toda persona musculosa y que levanta mucho peso está capacitada para ello.

Es importante que hayan personas que expliquen el por qué de las cosas, cómo hacerlas correctamente pero que también siempre te estén esperando y recibiendo con una sonrisa, prendido al 100% para poder motivarte a realizar ejercicio.

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA



El ambiente del gimnasio

Con esto me refiero al tipo de gimnasio que prefieres: **un gimnasio donde van personas apasionadas por las pesas y donde cada uno hace la suya o un gimnasio más “social” donde puedas ir a conocer personas y hacer sociales.**

Este punto lo dejé para el final ya que quizás sea lo que te sirva para tomar tu decisión.

En algunos gimnasios verás un ambiente muy de entrenamiento (por lo general son gimnasios “ferreros”) donde van personas que ya entrenan hace mucho, puede haber un instructor pero en general es uno más dentro de los socios. Y en otros gimnasios, verás un ambiente de entrenamiento pero también de mucho aspecto “social” donde las personas si bien van a entrenar y tienen una rutina, se “cuelgan” mucho hablando. Allí, el instructor de turno tiene un poco más de trabajo ya que por lo general los socios no son personas apasionadas sino que son personas que entrenan por razones de salud y no tienen tanto conocimiento en cuanto a diferentes tipos de entrenamiento y uso de las máquinas.

Los “must” de Juli

Detallé aquí los **puntos que considero más importantes** a tener en cuenta ya que van a ayudarte en la elección del gimnasio adecuado para ti según tus necesidades.

Entiendo que vale la pena indagar por varios gimnasios antes de elegir dónde quieres entrenar. A su vez, te recomiendo **ir en los horarios en los cuales normalmente irías tú para poder tener una buena idea de diferentes factores:**

- **Que tanta gente hay**
- **El ambiente**
- **Los profesionales que trabajan en ese turno**

Será con estas personas que compartirás una hora de tu día y es muy importante tenerlo en cuenta.

¡Gracias!

¡Llegamos al final de esta guía práctica! Espero te sea útil toda la información y logres encontrar el gimnasio que mejor se adapte a ti y a tus objetivos.

JULI
SANCHEZ
FITNESS

FIT
CLUB
FUERZA FEMENINA

Por último, si logras encontrar el gym correcto gracias a esta guía, avísame! Compartí una historia en Instagram y arroba la cuenta de (@fitclub_fuerzafemenina) así hacemos que este material gratuito llegue a más y más mujeres que quieran comenzar a entrenar!