

1,99 € | Nº 1.830

# mía



CANARIAS 2,09€  
(SIN IVA) INCLUIDO  
TRANSPORTE  
URGENTE

2 REVISTAS  
(MÍA Y MÍA DIETAS)  
**1,99€**  
CANARIAS: 2,09 €

## VISTE ASÍ LAS FLORES

Looks completos  
para cualquier ocasión

(Pág. 8)

## VACUNAS EN LA EDAD ADULTA

EL CALENDARIO que  
deberías seguir

## Ana Pastor

“Soy periodista las  
24 horas, pero, sobre  
todo, soy madre”

11 PLATOS  
PICANTES  
CON LOS QUE  
DESPERTARÁS  
TU PALADAR

### Deco

Estufas, alfombras,  
tapizados, textiles...

Prepara tu  
hogar para  
EL FRÍO

## CASTILLOS DE CUENTO

Destinos mágicos:  
¡viajarás en el tiempo!

# 5 DIETAS SALUDABLES QUE FUNCIONAN

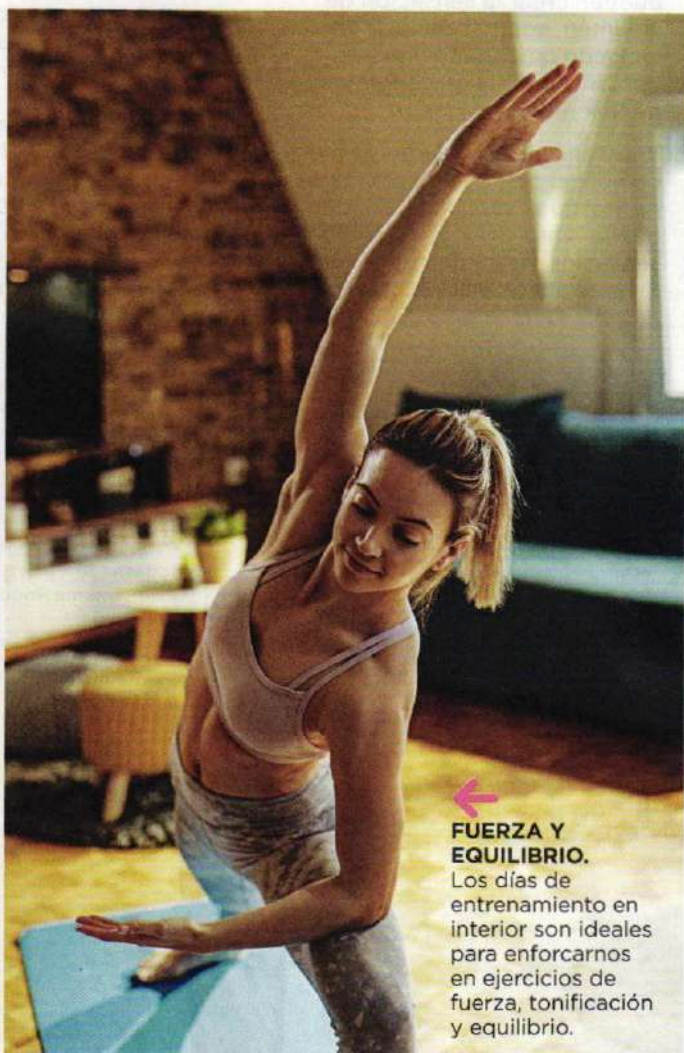
PIERDE KILOS Y MANTENTE EN EL PESO IDEAL

# GIMNASIA

## ¿EN EXTERIOR O EN INTERIOR?

### NATURALEZA Y DESCONEXIÓN.

Entrenar en espacio abierto, sobre todo, en zonas verdes, nos permite disfrutar del entorno natural y desconectar.



### FUERZA Y EQUILIBRIO.

Los días de entrenamiento en interior son ideales para enfocarnos en ejercicios de fuerza, tonificación y equilibrio.

El otoño es un buen momento para comenzar a practicar una actividad deportiva. Si opinas lo mismo, puede que ahora dudes sobre dónde realizar ejercicio: **¿dentro o fuera de un gimnasio? Los expertos nos desvelan las claves de uno y otro escenario.** Tú decides.

POR MONTSE F. FRÍAS

Cualquier actividad, ya sea andar o correr en el parque, montar en bici, nadar o acudir a clase de gimnasia, reporta beneficios a nuestra salud y nuestro estado de ánimo. Lo importante es moverse y mantenerse activas. En pleno otoño, la mayoría nos replanteamos nuestra rutina deportiva y recuperar una vida más saludable, así como también si decidimos ir por libre y entrenar a cielo abierto

o bajo techo, en el *gym*. Ambas opciones son válidas, pero cada una tiene sus beneficios e inconvenientes.

Sara Álvarez, fundadora y creadora de la metodología Reto 48, asegura que “entrenar en exterior en otoño e invierno implica tomar las precauciones correctas en cuanto a la vestimenta que utilizamos para entrenar”. Y añade que “lo ideal es la combinación de la práctica en exterior e interior, ya que podemos

**ENTRENAR EN ESPACIO ABIERTO, SOBRE TODO, EN ZONAS VERDES, NOS PERMITE DISFRUTAR DEL ENTORNO NATURAL Y DESCONECTAR. TIENE EL PODER DE HACER LA ACTIVIDAD MÁS SALUDABLE Y GRATIFICANTE.**

aprovechar los días que hace mejor tiempo para salir a correr, hacer una ruta en bicicleta o *trekking*, jugar un partido de pádel o golf. Y los días de entrenamiento en el interior, para enfocarnos más en ejercicios de fuerza y tonificación”.

#### PROS Y CONTRAS

Entrenar en espacio abierto, sobre todo, en zonas verdes, nos permite disfrutar del entorno natural y desconectar. Tiene el poder de hacer la actividad más saludable y gratificante. Además, el cuerpo recibe un extra de vitamina D. Pero suele fallar la motivación que aporta pertenecer a un grupo y tener un horario estricto para cada sesión.

Por el contrario, en el gimnasio, no dependes de las condiciones climáticas para entrenar y fomenta las actividades en grupo. El *gym* aporta la estructura que se necesita para ser más constante, además de equipo y maquinaria. Pero, al ser un espacio cerrado, puede ser más monótono y pesado, porque la sensación de fatiga aparece antes.



## ENTRENAR EN EXTERIOR

### BENEFICIOS

- **Físicos y coordinación.** La luz, el aire libre y el contacto con espacios naturales provoca beneficios metabólicos, como la síntesis de vitamina D, la bajada de la presión arterial y la mejora en la coordinación y el equilibrio.
- **Económicos.** Es una forma asequible de ponerse en forma. No requiere de cuotas y las opciones para el entrenamiento son muchas: parques, montañas, campo...
- **Reduce estrés.** Varios estudios han demostrado que la gente que hace deporte al aire libre tiene menos ansiedad. Procura una sensación de relax adictiva al finalizar el ejercicio.

### INCONVENIENTES

- **Falta de seguimiento.** Los entrenamientos al aire libre, por nuestra cuenta y sin *trainer*, suelen pecar de exceso o defecto de ejercicio, con el consiguiente impacto negativo.
- **Climatología.** El entrenamiento en exterior está expuesto a los cambios climáticos, por lo que, en cualquier estación, hay que salir bien preparada para protegerse del frío, del calor, del viento o de la lluvia.
- **Aumenta el esfuerzo.** El terreno en exterior es más duro que en interior, ya que incluye subir o bajar cuestas, montañas, pavimento irregular... Así, el esfuerzo es mayor.

## ENTRENAR EN INTERIOR

### BENEFICIOS

- **A salvo de inclemencias.** Entrenar en el interior elimina todos los riesgos de la climatología. Los gimnasios, además, regulan y filtran el aire, para mantener la resistencia durante el entrenamiento.
- **Guiada por expertos.** Los *coaches* acompañan el entrenamiento, optimizando el tiempo empleado y los ejercicios de forma correcta y personalizada.
- **En grupo, más motivación.** En recintos cerrados, no hay distracciones posibles y, además, puedes contar con la motivación de la clase.

### INCONVENIENTES

- **Monotonía.** En interior, se pierde la sensación de libertad que se tiene al aire libre. En espacio cerrado, el ejercicio puede resultar aburrido y monótono.
- **Exceso de exigencia.** La comparación con los demás y sus avances o, simplemente, la exigencia del *trainer* para conseguir objetivos puede que generen la tentación de salir corriendo fuera del gimnasio.
- **Caro y con horarios.** Para acudir al gimnasio, hay que pagar una cuota y es preciso respetar los horarios de las sesiones, para cada dinámica de ejercicio.



**A SALVO DEL CLIMA.** En el *gym*, la actividad deportiva no depende de las condiciones climáticas y se fomentan las actividades en grupo.