



## Trucos para integrar el deporte en la rutina laboral

- **Cómo afrontar la vuelta a la rutina y retomar el deporte físico**
- **La práctica de deporte tiene un efecto directo en el rendimiento laboral**

**Barcelona, a 8 de septiembre 2020.** Septiembre es el mes que nos devuelve a la realidad, nos anuncia el final del verano y nos lleva directos a la rutina. Aunque este año la vuelta a la oficina se vaya a retrasar para muchos, el *homeoffice* será sinónimo de nuestra “nueva normalidad” y lo cierto es que una jornada laboral completa sin moverse de casa puede resentir el ánimo y el físico de las personas. Una de las soluciones naturales para evitar el resentimiento es el deporte. Con la práctica de deporte se generan endorfinas que ayudan a sentirse mejor y a estar saludable y eso tiene un efecto directo en el rendimiento laboral, reduce el estrés, aumenta la concentración y favorece un entorno agradable y feliz.

En los centros Ritual Gym España y Love Cycle, ambos partners de [Urban Sports Club](#) nos dan algunas claves para integrar el deporte en nuestra rutina laboral. Si se quiere retomar el hábito no se debe esperar a que aparezca una motivación que, a veces, no llega. Lo que se debe hacer en primer lugar es **establecer un objetivo realista y un compromiso con uno mismo**. Marcarse objetivos demasiado altos puede llevar a la frustración y provocar lesiones en el cuerpo. En el centro Ritual Gym España recomiendan empezar con sesiones de entrenamiento de 30 a 45 minutos varias veces a la semana para mantenernos y conseguir mejoras físicas.

En segundo lugar, se recomienda **ponerse en manos de profesionales del fitness**, ya que tener a alguien que ayude en los ejercicios siempre facilita el proceso, sobre todo después de un tiempo de inactividad.

Y, por último, **escoger un deporte u ejercicio que guste y motive**. En este sentido, los ejercicios funcionales que no dependen de máquinas ni requieren grandes materiales son los más recomendables para aquellas personas que les cuesta más compaginar el deporte con su rutina laboral o que disponen de poco tiempo.

Álvaro Conejos, studio manager de Love Cycle asegura que siempre es mejor hacer deporte por la mañana, lo más temprano posible, ya que *“llegas con más energía al trabajo,*



*y además no puede surgir nada a lo largo del día que te impida entrenar, ¡porque ya lo has hecho!”*

Después de un tiempo de inactividad se deben tomar precauciones para que el cuerpo se adapte a la nueva actividad física, es importante no retomar el deporte desde el mismo punto en el que se dejó. En Love Cycle recomiendan reducir los kilogramos y el tiempo a la mitad de lo que solíamos entrenar. Otras precauciones a tener en cuenta son mantenerse hidratado antes y después del entreno, no hacer demasiada fuerza en los ejercicios, empezar haciendo todos los movimientos solo con peso corporal al principio y dejar días de descanso entre entrenos.

### **Acerca de Urban Sports Club**

Urban Sports GmbH fue fundada en 2012 por Moritz Kreppel y Benjamin Roth en Berlín, Alemania. Tras dos años de crecimiento, en 2015 la startup consiguió una ronda de financiación y absorbió a cuatro de sus competidores en Alemania. En diciembre de 2016, la antigua competencia Somuchmore fue absorbida por Urban Sports Club; FITrate se unió en enero de 2018 y en diciembre lo hizo INTERFIT. Recientemente, con motivo de lanzamiento en el mercado español, los inversores y creadores de la plataforma alemana de intermediación han adquirido el 100% de Bonofit.

Más información en: <https://urbansportsclub.com/es>

iOS: <http://bit.ly/iOSUSC>

Android: <http://bit.ly/AndroidUSC>

Para más información, agencia de comunicación **Bambu PR:**

Raquel Cano - [raquel@bambu.pr](mailto:raquel@bambu.pr) - 676370306

María Muruzábal - [maria.muruzabal@bambu.pr](mailto:maria.muruzabal@bambu.pr) - 663485476