

acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas 4 acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas
acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolhidas acolh

Algunos piensan que hacer ejercicio es mejor con un amigo; otros no podrían pensar en algo peor. Escritoras de Guardian US, Lauren Mechling y Madeleine Aggeler debaten: ¿es mejor sudar solo o con otras personas?

Sí: hacer ejercicio con otras personas es grande

Todo comenzó cuando me topé con mi amiga Liana en el mercado de granjeros el mes pasado. Era una visión de salud, con su cola de caballo suave y su ropa deportiva elegante. Si hubiera sabido que hacer un comentario casual sobre reclutarla para ayudarme a ponerme en forma resultaría en una operación militar, habría pensado dos veces. Pero mientras mi membresía del gimnasio se marchita y el paquete de clases de hot yoga que compré en un ataque de optimismo expira, la mayoría de las mañanas me encuentro registrando 3,5 millas al lado de Liana.

Hasta hace poco, no me consideraba miembro del grupo de personas que hacen ejercicio en números. El término "cita de sudor" – que la gente usaba para proponer una forma de redes cuando trabajaba en una revista de moda – siempre me hizo querer vomitar en mis zapatillas. Del mismo modo que nunca me metí en los deportes en equipo, nunca entendí el atractivo de ejecutar burpees con un compinche, ni mucho menos planchar junto a un publicista. Yo era un lobo solitario – ¡oiganme aullar! – y quería la libertad de entrar al gimnasio cuando me apeteciera. Pero con la libertad viene una gran responsabilidad – o, en mi caso, una gran pereza. Liana, a

quien conocí en las trincheras en la revista de moda antes mencionada, me mantiene en la buena senda. Nuestras carreras no son, si no las mejores partes de mi día, no las peores. La mayoría de las mañanas ahora me reúno con ella en la entrada del parque a las 7:15 y jadeamos a lo largo de su ruta preferida hasta que ya no puedo más y me rindo a un paso mientras ella se apresura sin disculpas.

Para todos los tiempos que he enviado un mensaje de texto a Liana "Te odio", la verdad es que algo me encanta de esta cosa que tenemos. Y no solo porque puedo volver a meter mi cintura en mis adorados vaqueros de cuero rojo. Olvidé lo agradable que es ver a un amigo con regularidad. Nuestras conversaciones no son las forzadas y frenéticas "citas" que se escuchan en los bares de vinos. Mis carreras matutinas con Liana se suman a las viejas reuniones con un amigo que me conoce por dentro y por fuera. Día tras día, a medida que recorremos el circuito, Liana y yo asociamos libremente como las amas de casa de la década de 1970 en análisis psicoanalítico hasta que nos quedamos sin aliento; luego solo jadeamos y resoplamos. Y cuando la alcanzo en la línea de meta, celebramos con un paseo y una plática.

Si quieres bailar como si nadie te estuviera mirando, quien soy yo para detenerte? Pero si tiendes a encogerte en tu sofá cuando nadie te mira, podrías hacerlo peor que una cita de sudor.
– Lauren Mechling

No: hacer ejercicio con otras personas apesta

Ejercitarse con personas es terrible. Por personas, me refiero a amigos, familiares y amantes. Las clases de fitness en grupo llenas de extraños están bien. No hay necesidad de charla y a quién le importa si los extraños ven la cara rara que haces cuando te concentras en la postura de media luna?

Pero ejercitarse con personas que realmente conoces? No gracias.

Otros dicen que hacer ejercicio con un amigo es simplemente incorrecto. [dicas deportivas](#)
[apostasdicas deportivas apuestas](#)

Según WebMD, los beneficios de tener un "compañero de gimnasio" o "swolemate" incluyen "responsabilidad" y "diversión". (No cubren los riesgos potenciales de usar el término "swolemate", que presumiblemente incluyen la exclusión social).

En primer lugar, la idea de que alguien "me haga responsable" de hacer ejercicio – como si fuera algún tipo de delincuente de acondicionamiento físico ne'er-do-well – me hace querer gritar. Tal vez sea una petulancia profundamente arraigada, pero no puedo pensar en nada que me haga querer menos hacer ejercicio que alguien que dice "No olvides hacer ejercicio". ¡No eres el jefe mío! Y si eres mi jefe, eso no es realmente apropiado para que lo digas.

Y diversión? Bueno. Amo hacer ejercicio, en serio. Pero no es el tipo de diversión que compartiría con un amigo.

Hace unos años, corrí una media maratón. El entrenamiento duró varios meses y estuvo bien en general, pero ocasionalmente fue profundamente desagradable. Cada dos semanas me encontraba en el límite de mis habilidades, mi sargento interno berreando mientras caminaba lentamente cuesta arriba. Al final de esas carreras, me sentía orgulloso, pero también física y emocionalmente exhausto. Hacer eso mientras intentas hablar suena horrible.

Lo que me lleva a mi punto final: si haces ejercicio con otras personas, corres el riesgo de que alguien diga "¡Puedes hacerlo!"

¿Hay algo peor? "¡Puedes hacerlo!" es algo que dice mi amigo a su bebé que está aprendiendo a caminar. Recientemente se lo dije a mi perro cuando tuvo dificultades para hacer caca. Eso es lo que me hace sentir ser el destinatario de un "¡Puedes hacerlo!" – dulce y pequeño y un poco patético.

Eso no es así como quiero sentirme cuando hago ejercicio. Quiero sentirme duro. Quiero sentirme como si estuviera en una secuencia de entrenamiento de GI Jane, pero con flequillo. Quiero

forjar una conexión más profunda conmigo mismo y, al mismo tiempo, fantasear con ser alguien completamente diferente. Para hacer eso, necesito estar solo. ¿No suena divertido? – *Madeleine Aggeler*

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: aposta 20 reais

Palavras-chave: **aposta 20 reais - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-12-15