

disfrutar!
es sentirse bien by **enjoy!**

Cómo recuperar tu rutina después de las vacaciones fácilmente

Guía para volver a entrenar



Índice

2 **Cómo recuperar tu rutina después de las vacaciones fácilmente**

5 **Qué le pasa a tu cuerpo después de las vacaciones**

7 **Errores comunes al volver a entrenar**

8 **Cómo recuperar tu rutina de entrenamiento fácilmente**

9 **Septiembre: el mejor momento para recuperar hábitos saludables**

10 **La mentalidad importa más que el plan**

11 **Checklist para volver a entrenar después del verano**

12 **Cómo volver a entrenar con éxito en Enjoy!**

Cómo recuperar tu rutina después de las vacaciones fácilmente

Volver a la rutina después de las vacaciones de verano puede resultar más difícil de lo que esperábamos. Los horarios cambian, el descanso altera nuestros hábitos y la motivación no siempre aparece el primer día. Pero tranquilidad: no necesitas recuperar el tiempo perdido ni empezar entrenando al máximo desde el principio.

En esta guía descubrirás cómo retomar tu rutina deportiva de forma progresiva, evitando lesiones, frustraciones y abandonos prematuros, para volver a sentirte bien con tu cuerpo y mantener el hábito a largo plazo.

Vuelta a la rutina después de las vacaciones: claves principales

Si te ocurre esto...	Prueba esto
Te da pereza volver al gimnasio	Empieza con sesiones cortas de 30 minutos
Sientes que has perdido forma física	Reduce la intensidad durante las primeras semanas
No encuentras tiempo	Reserva en tu agenda 2-3 momentos fijos para entrenar
Te frustras porque no rindes igual	Compárate solo con tu versión de ayer
No sabes por dónde empezar	Solicita una cita con entrenador para diseñar un plan adaptado

¿Por qué cuesta tanto volver a entrenar después de las vacaciones?

Las vacaciones cumplen una función importante: desconectar física y mentalmente de las obligaciones del día a día.

Sin embargo, cuando llega el momento de retomar la rutina, muchas personas experimentan una sensación parecida:



Menos energía de la esperada



Horarios desajustados



Falta de motivación



Sensación de haber perdido forma física

¿Te ha pasado? Aunque sea un fastidio, debes saber que es completamente normal. Después de varias semanas con horarios distintos, cambios en la alimentación, viajes o menor actividad física, nuestro organismo necesita un pequeño periodo de adaptación.

La clave está en entender que no vuelves al punto de partida, simplemente necesitas recuperar hábitos que ya formaban parte de tu vida.

Cómo recuperar tu rutina después de las vacaciones en 5 pasos

1

Empieza con entrenamientos más suaves

Reduce la duración de las sesiones si es necesario

2

3

Prioriza la regularidad frente a la intensidad

Recupera tus horarios poco a poco

4

5

Escucha a tu cuerpo y progresa gradualmente

Qué le pasa a tu cuerpo después de las vacaciones

El ritmo diario cambia

Durante el verano solemos modificar nuestros horarios de sueño, comidas y actividad física. Aunque estos cambios sean positivos para el descanso, también reducen la estructura que normalmente sostiene nuestros hábitos.

Puede aparecer un pequeño desentrenamiento

Tras unas semanas de menor actividad física durante las vacaciones, es normal notar que el cuerpo responde de forma distinta al esfuerzo. Esta sensación se conoce como **desentrenamiento** y puede afectar a la resistencia, la fuerza o la capacidad cardiovascular.

El **Consejo Superior de Deportes** señala que los periodos de inactividad pueden provocar una **reducción temporal del rendimiento físico**, especialmente si se interrumpe la práctica habitual de ejercicio. Sin embargo, estos efectos son reversibles cuando se retoma la actividad de forma progresiva.

Del mismo modo, la Organización Mundial de la Salud destaca que la inactividad física tiene impacto en la condición física general, pero que volver a una **rutina activa** ayuda a recuperar rápidamente los niveles de salud y bienestar.

En la práctica, esto significa algo importante: **no has perdido tu forma física, solo has perdido la costumbre de entrenar.** Y la buena noticia es que tu cuerpo recupera mucho más rápido de lo que pierde. Con unas semanas de rutina progresiva, volverás a sentirte como antes del verano.

No estás peor, estás desacostumbrado

Muchas personas interpretan las primeras sesiones de vuelta como una señal de que han perdido todo el progreso conseguido, pero nada más lejos de la realidad.

Si sientes más cansancio, tienes agujetas o necesitas más descansos, es perfectamente normal. No significa que hayas retrocedido en absoluto, solo que tu cuerpo está readaptándose a las demandas del entrenamiento.



Errores comunes al volver a entrenar

Intentar recuperar el tiempo perdido

Uno de los errores más habituales consiste en querer compensar semanas de descanso en pocos días. Entrenar más duro de lo habitual suele aumentar el riesgo de lesiones, fatiga y abandono.

Compararte con tu versión de antes del verano

Es normal que tu rendimiento no sea exactamente el mismo durante las primeras sesiones. La comparación constante genera frustración y dificulta mantener la motivación.

Entrenar solo cuando tienes ganas

La motivación fluctúa. El hábito, en cambio, permanece. Esperar a sentir ganas para entrenar suele retrasar la vuelta a la rutina.

Querer cambiarlo todo a la vez

Volver al ejercicio, mejorar la alimentación, dormir más horas, reorganizar completamente la agenda en la misma semana... Todo esto puede resultar abrumador. Por eso, los cambios sostenibles son los que suelen construirse paso a paso.

Cómo **recuperar tu** **rutina** de entrenamiento fácilmente

Empieza con menos intensidad de la que crees necesaria

Puede parecer contradictorio, pero empezar de forma moderada suele ser la estrategia más efectiva. Durante las primeras semanas, prioriza la sensación de terminar con energía suficiente para volver al día siguiente.

Recupera horarios poco a poco

Intenta volver gradualmente a tus horarios habituales de sueño, comidas y entrenamiento. Cuanto más predecible sea tu rutina diaria, más sencillo te resultará consolidar el hábito.

Reduce la duración si hace falta

Si antes entrenabas una hora, quizá ahora sea mejor comenzar con sesiones de 30 o 40 minutos. Recuerda que en este punto lo importante no es la duración de cada entrenamiento, sino la continuidad.

Prioriza la regularidad

Tres entrenamientos moderados cada semana suelen ofrecer mejores resultados que una única sesión extremadamente exigente. La constancia es el verdadero motor del progreso.

Escucha a tu cuerpo

Distinguir entre el esfuerzo normal y las señales de exceso de carga es fundamental. Algunas molestias son habituales durante la readaptación, pero el dolor persistente o el agotamiento excesivo son señales para reducir la intensidad y dar más espacio a la recuperación.

Septiembre: el mejor momento para **recuperar hábitos saludables**



Aunque enero suele asociarse a los nuevos propósitos, septiembre es uno de los momentos del año en los que más personas consiguen consolidar rutinas duraderas.

La vuelta al trabajo, al colegio y a los horarios habituales aporta una estructura que facilita incorporar el ejercicio físico al día a día. Además, **recuperar hábitos saludables tras el verano** ayuda a afrontar los últimos meses del año con más

energía, bienestar y sensación de control sobre nuestro tiempo.

Por eso, en lugar de esperar al próximo lunes o al próximo mes, aprovechar las primeras semanas de septiembre puede marcar la diferencia entre recuperar el hábito o seguir posponiéndolo.

¡Adelántate y empieza ya!

Cuanto antes recuperes tu rutina, más fácil será consolidarla durante el resto del año.

La mentalidad importa más que el plan

No es un castigo, es un reencuentro

Mucha gente afronta septiembre como una obligación para compensar los excesos del verano, y este enfoque suele generar rechazo y dificulta la adherencia. En lugar de verlo como una penalización, prueba a intentar entenderlo como una oportunidad para volver a dedicar tiempo a tu bienestar.

Volver a cuidarte, no a exigirte

No necesitas demostrar nada ni alcanzar tu mejor versión en una semana. El objetivo aquí es recuperar hábitos que te hagan sentir bien. Cero presión.

Los hábitos se construyen en semanas, no en días

Hay algo que debes grabarte a fuego: la vuelta a la rutina es un proceso y, cada entrenamiento completado, por pequeño que parezca, es una inversión en la persona que quieres ser dentro de unos meses.

Checklist para volver a **entrenar** **después del verano**



Antes de empezar, revisa estos cinco puntos:



**He fijado los días
en los que voy a
entrenar**



**He elegido
actividades que me
resultan motivadoras**



**Voy a comenzar
con una intensidad
moderada**



**Tengo objetivos
realistas para las
próximas semanas**



**He reservado tiempo
para descansar y
recuperarme**

Si has marcado las cinco casillas, ¡enhorabuena! Ya tienes una base sólida para recuperar tu rutina.

Cómo volver a entrenar con éxito en Enjoy!



Cómo volver a entrenar con éxito en Enjoy!

Cada persona es un mundo y vuelve de las vacaciones en una situación completamente diferente. Mientras algunos quieren recuperar su rutina habitual cuanto antes, otros prefieren retomar el ejercicio poco a poco.

Por eso, en Enjoy! encontrarás diferentes formas de volver a moverte a tu ritmo.

Empieza por donde estás hoy

Con una **Cita con Entrenador**, podrás valorar tu situación actual y definir una estrategia realista para recuperar el hábito de forma progresiva, sin frustraciones ni prisas.

Un plan adaptado a tu nueva rutina

Septiembre suele venir acompañado de nuevos horarios y responsabilidades. Por eso, adaptamos el entrenamiento a tu disponibilidad real para que volver a cuidarte resulte más fácil y sostenible.





Actividades que ayudan a recuperar la motivación

Mantener la constancia es más sencillo cuando disfrutas del proceso. En Enjoy! encontrarás una amplia oferta de **Actividades Dirigidas:** movilidad, fuerza, cardio y bienestar, para volver a moverte a tu ritmo.

Encuentra tu forma de volver

Puedes elegir entre **Sala Fitness, Piscina, X Training, Pádel**, entrenamiento de fuerza y muchas otras opciones para crear una rutina que realmente encaje contigo.

Recuperación que también suma

Dormir bien, bajar el ritmo y respetar los descansos forman parte del proceso. Muchos centros cuentan con **Spa**, sauna, baño turco e hidromasaje para ayudarte a recuperar energía después del entrenamiento.

Flexibilidad para mantener el hábito

Gracias a nuestros amplios horarios, podrás encontrar fácilmente tu momento para entrenar, incluso cuando la agenda vuelva a llenarse.

Un espacio para toda la familia

Mientras tú entrenas, los más pequeños pueden disfrutar de servicios como la **Ludoteca** y **Studio Kids**, facilitando la conciliación y haciendo más sencillo reservar tiempo para ti.

Un entorno que te ayuda a volver sin presión

Grandes complejos deportivos con **Salas Fitness**, **Actividades Dirigidas**, piscinas, deportes de raqueta, zonas de recuperación y profesionales que te acompañan para que recuperar la rutina sea una experiencia positiva y duradera.



¡Adelántate y empieza ya!

No esperes a que llegue el momento perfecto, ya que (lo sentimos) este probablemente no exista.

Empieza con pequeños pasos, ajusta tus expectativas y da prioridad a la constancia sobre la intensidad. Tu cuerpo recordará más rápido de lo que imaginas y cada entrenamiento te acercará de nuevo a tu mejor versión.

La vuelta a la rutina no tiene por qué ser difícil si cuentas con el entorno adecuado, objetivos realistas y un plan adaptado a tus necesidades.

**Elige el abono que mejor se adapte a ti y
vuelve a disfrutar del deporte en Enjoy!**



Tus centros Deportivos y Saludables

DESCUBRE LOS MEJORES GIMNASIOS SALUDABLES

con fitness, clases y piscinas para
toda la familia y empieza a DISFRUTAR



INSTALACIONES
ENJOY ESPAÑA



A photograph of three people in blue athletic wear high-fiving each other. A woman on the left is smiling and looking towards the center. A woman in the middle is laughing and high-fiving the man on the right. The man is also smiling. They are all wearing blue long-sleeved tops and blue leggings. The background is a light blue wall with large, faint letters 'oy!' visible.

Llega al verano con Enjoy!
y disfruta el bienestar.

enjoy![®]

Tus centros Deportivos y Saludables

disfrutar!
es sentirse bien by enjoy!