

# SALGAN AL SOL

LA PRIMAVERA NOS SACA DE LA CUEVA: RAZONES PARA HACER EJERCICIO AL AIRE LIBRE Y OTRAS RECOMENDACIONES. POR CAROLINA ROSSI \*

ENCONTRÁ  
RUTINAS FÍSICAS  
EN NUESTRO SITIO

CONEXION  
BRANDO  
COM

## ► UN ESTUDIO DE LA

Universidad de Glasgow demostró que la actividad física en el exterior puede ayudar a aumentar nuestro bienestar. Se analizó a 2.000 personas y se estableció que las que entrenaban en espacios rodeados de árboles y césped eran un 50% más propensas a tener una mejor salud mental, en comparación con quienes entrenaban en espacios cerrados. En lo concreto, se reflejaba en mejoras en el sueño y en la reducción de los niveles de estrés.

Pero si las investigaciones de universidades no te convencen, te damos un listado comprobable de razones para hacer actividad física afuera. Y te proponemos una serie de ejercicios para los que solo se necesita un espacio agradable con verde y sol.

## MOTIVOS PARA ENTRENAR AFUERA

### ES MUY ECONÓMICO

No necesitás pagar para hacer ejercicio afuera. Es cierto que algunas actividades exteriores requieren una inversión, como en el caso del ciclismo, pero solo por una vez y después será todo beneficio. La bici es ecológica, económica y saludable. Puede resultar un excelente medio de transporte que te permita incluso llegar antes a ciertos lugares, evitando el tránsito. Y, para caminar o correr, solo hace falta invertir en un buen calzado.

### SOS EL DUEÑO DE TU TIEMPO

Podés empezar y terminar cuando tengas ganas. Además, el tiempo que inviertas lo usarás en un 100%: siempre que estés caminando o trotando, vas a estar haciendo ejercicio.

### VARIEDAD

El aire libre es eso: el aire fuera de tu casa o de tu oficina. Es romper con la rutina.

## RECREO MENTAL

Nada le gana a respirar aire fresco, sentir el sol en la piel y ver verde. Esto hace maravillas en contra del estrés. De esta forma, el ejercicio se torna muy beneficioso no solo para tu cuerpo, sino también para tu cabeza.

### ES MÁS ESTIMULANTE

Ejercitarse afuera es más entretenido: se pueden conocer o recorrer lugares nuevos en bici, caminando o corriendo. Siempre dan ganas de seguir un poco más.

### EL PODER DEL SOL

Aun con sombra o en invierno, el sol siempre está, y mientras entrenamos nos ofrece un mejor humor y nos ayuda a que la piel sintetice la vitamina D, fundamental para el funcionamiento de nuestro organismo: su carencia puede ocasionar enfermedades en los huesos.

## RECOMENDACIONES

- UTILIZAR PROTECTOR SOLAR, LENTES DE SOL Y GORRO.
- SIN IMPORTAR LA ÉPOCA DEL AÑO, TRATÁ DE VESTIR TELAS SINTÉTICAS, QUE TE MANTENDRÁN SECO DEBIDO A QUE EXPULSAN LA TRANSPIRACIÓN HACIA FUERA.
- EN TEMPORADAS CALUROSAS, INTENTÁ SALIR ENTRE LAS 7 Y LAS 9 DE LA MAÑANA, O POR LA NOCHE, ENTRE LAS 20 Y LAS 22.
- SI CORRÉS O CAMINÁS DE NOCHE, USÁ COLORES LLAMATIVOS O REFRACTARIOS PARA HACERTE VER. EN BICI, LLEVÁ LUZ DELANTERA Y OTRA TRASERA.
- EN LO POSIBLE, ELEGÍ LUGARES AGRADABLES Y ARBOLADOS, LEJOS DEL TRÁNSITO, DEL ESMOG Y DE LOS RUIDOS MOLESTOS.

## CIRCUITO DE EJERCICIOS AL AIRE LIBRE

• HACÉ ENTRE DOS Y CUATRO SERIES, CON LOS EJERCICIOS EN ESTE ORDEN. LA CANTIDAD DE REPETICIONES EN CADA ESTACIÓN VARÍA DE ACUERDO CON EL NIVEL

FÍSICO PERSONAL. ANTES DE EMPEZAR, REALIZÁ UNA ENTRADA EN CALOR CON UNOS 10 MINUTOS DE TROTE Y ALGUNOS EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR.

### ABDOMINALES

Recostado con las piernas separadas y flexionadas, manos detrás de la cabeza y codos bien abiertos, subir exhalando por la boca y bajar inspirando por la nariz. No hacer fuerza con el cuello (no pegar la pera al pecho, mirar siempre hacia arriba). Realizar entre 25 y 50 repeticiones.



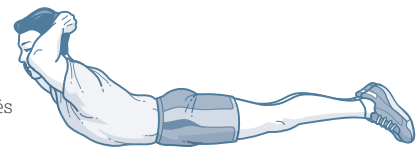
### ESTOCADAS

Con los pies juntos, dar un paso al frente flexionando unos 90 grados la rodilla de la pierna que avanza. No ir más allá de la punta del pie. La pierna de atrás también se flexiona, sin llegar a tocar el piso. Mantener el torso erguido, el pecho a la altura de la cadera y alternar una pierna con la otra. Realizar entre 12 y 20 repeticiones en total.



### LUMBARES

Recostado boca abajo, brazos flexionados con las manos detrás de la cabeza y los pies juntos con las puntas hacia abajo, elevar el tronco y después bajar tratando de no despegar los pies del suelo. Realizar entre 10 y 25 repeticiones.



### PLANCHA LATERAL

De costado, apoyar el antebrazo con el codo flexionado para sostener todo el cuerpo. Si es posible, elevar y extender el brazo contrario por encima del hombro. Mantener la posición entre 35 y 60 segundos, y repetir del otro lado.

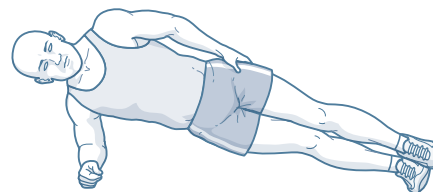
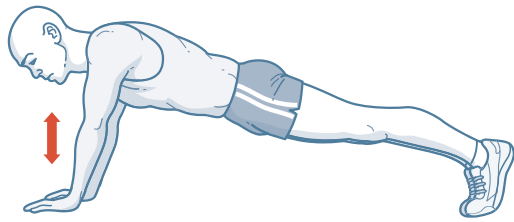
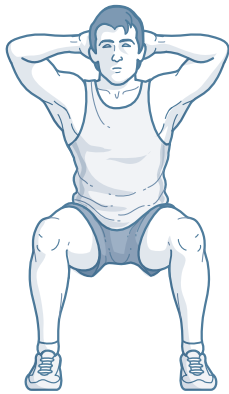


ILUSTRACIÓN DE Leo César



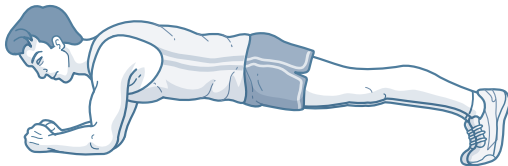
### FLEXIONES DE BRAZOS

Recostado boca abajo, elevar y sostener el cuerpo únicamente con el apoyo de las manos (con una separación aproximada del ancho de hombros) y las puntas de los pies. Bajar flexionando los codos y manteniendo el cuerpo alineado, y subir extendiéndolos. Soltar el aire en el esfuerzo, es decir, al subir, y tomarlo al bajar. Realizar entre 10 y 20 repeticiones. Si resulta muy intenso, una variante consiste en apoyar las rodillas en el suelo.



### SENTADILLAS

Con las manos cruzadas detrás de la cabeza, pies paralelos con una separación de ancho de hombros y espalda alineada, bajar hasta formar un ángulo de 90 grados. Las rodillas no tienen que quedar más adelante que los pies. Extender las rodillas hasta volver a la posición inicial y realizar entre 15 y 25 repeticiones.



### PLANCHA FRONTAL

Recostado, con piernas extendidas y pies juntos, mantener todo el cuerpo alineado, apoyando solo los antebrazos y los pies. Permanecer en esa posición entre 40 y 70 segundos.



### SKIPPING

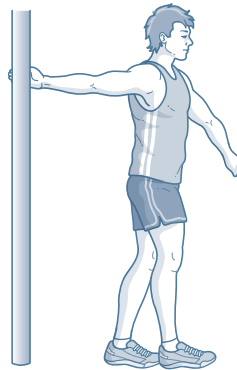
Trotar en el lugar 10 segundos y luego comenzar a elevar las rodillas progresivamente hasta llegar a levantarlas al máximo posible. Siempre de forma alternada, manteniendo los brazos flexionados pero relajados al costado del cuerpo y el tronco derecho. Realizarlo durante 40-60 segundos.

• Carolina Rossi es capitana del *running team* de Fila Rosedal y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar. Hizo cumbre en el Aconcagua y en el Kilimanjaro en 2010. Ahora, sueña con un Ironman. [www.carolinarossi.com.ar](http://www.carolinarossi.com.ar)



## AL FINAL, EJERCICIOS DE ELONGACIÓN

• SIEMPRE DEDICAR, AL MENOS, 5 O 10 MINUTOS A ELONGAR LOS MÚSCULOS TRABAJADOS. SOSTENER CADA POSICIÓN UNOS 30 SEGUNDOS Y REPETIR DOS VECES POR LADO.

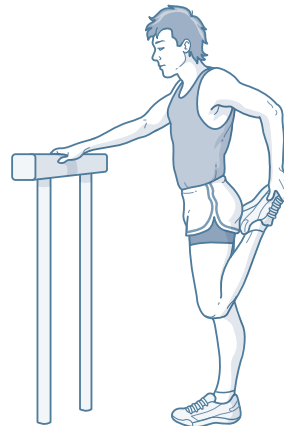
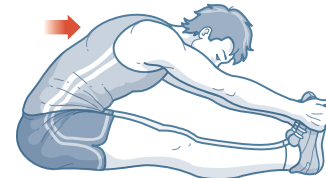


### BRAZOS / PECTORALES

De pie, con el brazo extendido en posición horizontal, agarrarse de una columna, árbol o baranda y girar el torso.

### ISQUIOTIBIALES

Sentado con las piernas estiradas, llevar el torso hacia delante y, si es posible, tomarse de los pies tirándolos hacia atrás, en dirección al tronco, para estirar también las pantorrillas.



### CUÁDRICEPS

Parado, sosteniéndose de algo (pared o árbol), tomar el pie desde la punta (para estirar el empeine también) e intentar mantener las rodillas juntas.

### ABDOMINALES

Boca abajo, con los brazos flexionados al costado del cuerpo y las palmas apoyadas, estirarlos lentamente elevando el tronco sin despejar la pelvis del suelo. Con la cabeza hacia atrás, mirar hacia arriba.

