

VOLVER A EMPEZAR (PERO EN CASA)

CUANDO EL FRÍO DEJA DE SER UNA EXCUSA, APARECEN OTRAS COMO LA FALTA DE TIEMPO. PARA DESTERRARLA, LA PROPUESTA ES UNA SERIE DE EJERCICIOS QUE SE PUEDEN HACER EN CUALQUIER MOMENTO Y LUGAR. **POR CAROLINA ROSSI***

ENCONTRÁ MÁS
RUTINAS FÍSICAS
EN NUESTRO SITIO

CONEXION
BRANDO
COM

► LA LLEGADA DE LOS DÍAS

templados entusiasma a muchos, pero a veces cuesta dar el puntapié inicial para retomar la temporada de ejercicio. Lo importante es empezar: ese envión, en la mayoría de los casos, funciona para seguir. Así que, como la excusa del frío ya deja de funcionar en estos meses, falta derribar la de la escasez de tiempo. Todos tenemos veinticuatro horas en el día. Ni una más ni una menos. Como somos adultos decidimos qué hacer con ellas. Cada uno prioriza y elige hacer lo que considera más importante. Y una vez que entendamos que la salud es prioridad porque sin ella nada puede concretarse, y que el ejercicio contribuye como pocas cosas a mantenernos saludables, creo que ese día nadie más dirá: "No tengo tiempo para hacer ejercicio".

Para contribuir al empujón, propongo una serie de ejercicios para practicar en casa: el tiempo que se necesita es mínimo, no hace falta trasladarse ni usar elementos o instalaciones especiales; solo basta el peso del propio cuerpo y un espacio pequeño.

Con este circuito de trabajos simples, en noviembre ya estarán un poco más ágiles para encarar la actividad que elijan y que realmente los motive: ahí está la clave. Puede ser un deporte en conjunto o una actividad individual siempre que estemos aptos.

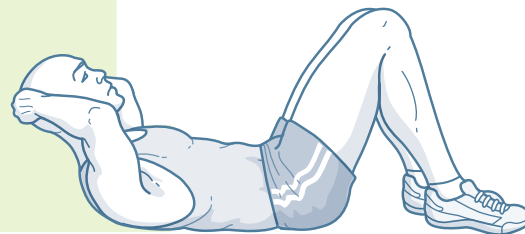
Si bien estos ejercicios no poseen un alto grado de dificultad e intensidad, si tenés dudas sobre su ejecución o si son apropiados para vos, consultá con un médico y/o profesor calificado, que seguramente te ayudarán y asesorarán de la mejor manera. Pero no esperes más para empezar a moverte.

CIRCUITO

- Realizar los ejercicios en este orden, de ser posible, sin pausa entre cada uno.
- La cantidad de repeticiones y series dependerá del nivel de cada persona, pero a modo orientativo, van cantidades sugeridas con un buen margen, considerando que lo que se busca es un acondicionamiento físico general preparatorio.

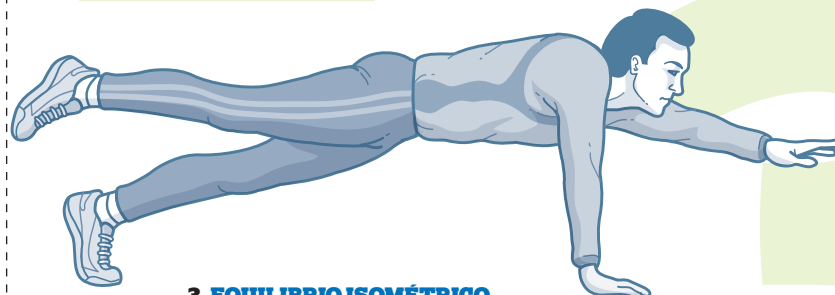
1. ABDOMINALES

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



2. LUMBARES

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



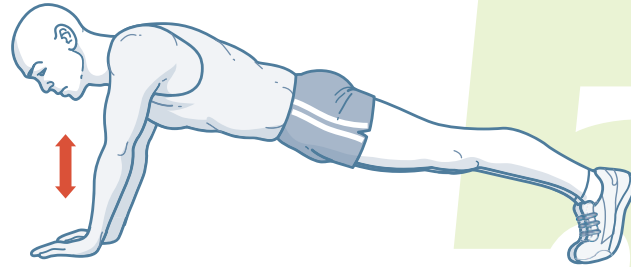
3. EQUILIBRIO ISOMÉTRICO

Recostado, con piernas separadas, elevo una pierna y el brazo contrario, ambos extendidos. Mantengo el cuerpo alineado e intento que la mano y el pie lleguen a la altura de la cabeza. Sostener la posición entre 35 y 60 segundos.

CIRCUITO

4. ESTOCADAS

Con los pies juntos, doy un paso al frente flexionando unos 90° 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. Mantengo el torso erguido, el pecho a la altura de la cadera, y alterno una pierna y la otra. Realizar entre 12 y 20 repeticiones en total (no con cada pierna).

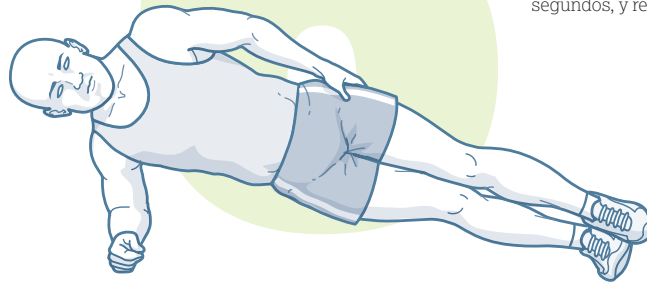


5. FLEXIONES DE BRAZOS

Acostado boca abajo, elevo y sostengo el cuerpo solo con el apoyo de las manos (con una separación aproximada del ancho de hombros) y las puntas de los pies. Bajo flexionando los codos y manteniendo el cuerpo alineado, y subo extendiéndolos. Suelto el aire en el esfuerzo, es decir, al subir, y lo tomo al bajar. Realizar entre 10 y 20 repeticiones. Si resulta muy intenso, una variante es apoyar las rodillas en el suelo.

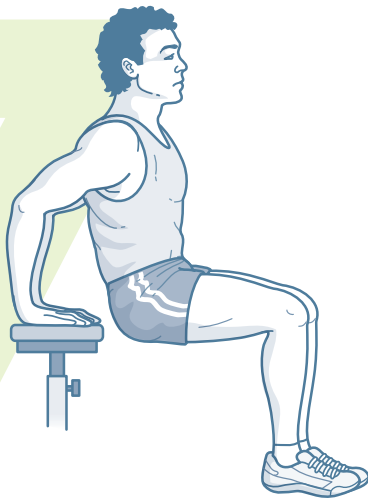
6. PLANCHA LATERAL

De costado, apoyo el antebrazo con el codo flexionado para sostener todo el cuerpo. Si puedo, elevo y extendiendo el brazo contrario por encima del hombro. Mantener la posición entre 35 y 60 segundos, y repetir del otro lado.



7. FONDOS DE TRÍCEPS

Con las manos apoyadas sobre un banco, mesa, o cualquier elemento no demasiado alto que permita formar un ángulo de aproximadamente 90°, afirmo los pies en el suelo y permanezco con las piernas flexionadas. En esa posición, flexiono y extendiendo los brazos para bajar y subir, cuidando que los codos miren siempre hacia atrás y no se abran y que la fuerza nazca de los brazos. Mantengo el torso alineado y no me ayudo con la cadera. Realizar entre 12 y 20 repeticiones.



• Carolina Rossi es capitana del running team FILA de Palermo y entrenadora personal. Lleva una vida inquieta: corre 42 km, nada, sube montañas y viaja sin parar; hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimajaro en 2010, participó del maratón de Malvinas en 2012 y acaba de cruzar los Andes corriendo. Ahora sueña con un Iron Man.
www.carolinarossi.com.ar

8. EMPUJE DE PIERNAS

Agachado, con una pierna flexionada, extendiendo la otra llevándola hacia atrás, y lo hago alternadamente con cada una. Realizar entre 12 y 20 repeticiones.

