

UN LARGO CAMINO DE REGRESO AL GYM (PRIMERA PARTE)

DESPUES DEL OCIO DE LOS MESES DEL VERANO, HAY QUE REACTIVAR LOS MUSCULOS. TE PROPONEMOS UN CIRCUITO PARA RECUPERAR LA FORMA, CON PACIENCIA Y CONSTANCIA. **POR CAROLINA ROSSI***

► **SI SOS DE LOS QUE**

en verano se quedan panza arriba y en marzo vuelven desesperados al gimnasio, es importante saber que lo primero es la paciencia: en dos días, no se puede levantar el mismo peso que cuando se entrenaba regularmente. Hay que retomar con calma y constancia. Una buena opción para arrancar es el trabajo en circuito: es entretenido, optimiza el tiempo, permite ganar resistencia muscular y quemar más calorías que en las tradicionales series con pausas. La clave es hacerlo todo de corrido. Con cada estación pegada a la otra e intercalando ejercicios que trabajen distintas partes del cuerpo, para permitir su recuperación mientras se sigue en movimiento. A esto se llama descanso activo, porque se recupera un músculo a la vez que se trabaja otro. Además, ayuda a que la frecuencia cardíaca no llegue a descender mucho y se puedan quemar más grasas que esperando parado la siguiente serie.

Acá te proponemos dos circuitos de siete estaciones cada uno, intercalados por días. Tratá de hacerlo, al menos, dos veces por semana para empezar y, después, aumentá la frecuencia. Acordate de que si tenés que perder peso, es obligatorio combinar estos ejercicios con trabajo aeróbico en cinta o bici durante no menos de 40 minutos a

una intensidad baja (tenés que poder hablar mientras lo hacés). Lo ideal sería una entrada en calor de 15 minutos de bici, antes de la rutina, y de 40 minutos de cinta para terminar. Semana tras semana tratá de aumentar el tiempo y la velocidad. Esta es una rutina de reacondicionamiento físico general, ideal para quienes recién empiezan a moverse otra vez. En BRANDO de abril, vamos a seguir con algo un poco más avanzado: entrenamiento de superseries. Empezá ya y proponete no volver a pasar todo el verano quieto.

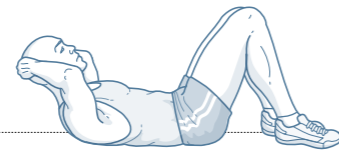


* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42 km, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? Habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. carolinarossi.com.ar

ENCUENTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

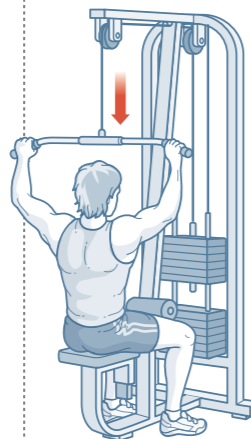
CONEXION BRANDO .COM

CIRCUITO I



1) ABDOMINALES X 30

- Mantener los codos bien separados y la mirada hacia arriba.
- No hacer fuerza con el cuello llevando el mentón al pecho.
- No subir a más de 45 grados.



2) DORSALES X 20

- Mantener una separación entre las manos apenas superior al ancho de los codos.
- Llevar la barra al mentón y no a la nuca.



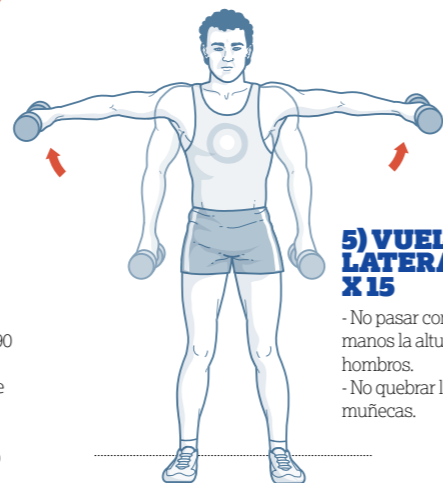
3) PRENSA X 20

- No llegar a extender completamente las rodillas.
- Mantener los pies paralelos y un poco separados.
- Mantener la cintura bien apoyada.



4) PRESS DE HOMBROS X 15

- Bajar hasta formar un ángulo de 90 grados con las manos y los codos.
- Al subir, extender completamente los brazos.
- Mantener el cuerpo alineado, sin quebrar la cintura llevando el torso hacia atrás.



5) VUELOS LATERALES X 15

- No pasar con las manos la altura de los hombros.
- No quebrar las muñecas.



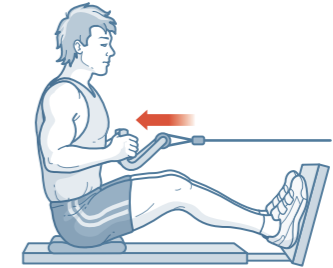
6) BICEPS X 20

- Mantener las manos separadas al ancho de los codos.
- No despegar los codos del cuerpo.
- No quebrar la cintura para apoyarse con el torso al subir la barra.



7) VUELOS FRONTALES X 20

- Esperar a bajar un brazo para subir el otro.
- No pasar con la mano la altura del hombro.
- No quebrar las muñecas.



8) REMO X 20

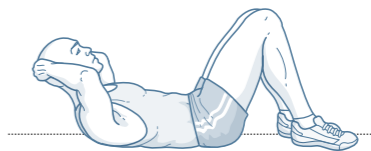
- Flexionar los codos y llevarlos lo más atrás posible.
- Al volver, extender sólo los brazos, sin inclinarse hacia delante con el torso.
- Realizar todo el ejercicio con los codos pegados al cuerpo.

CIRCUITO II



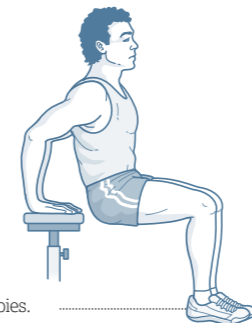
2) TRICEPS X 20

- Flexionar y extender los codos para subir y bajar, sin ayudarse con la cadera.



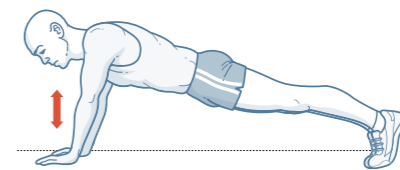
3) ABDOMINALES X 30

- Mantener los codos bien separados y la mirada hacia arriba.
- No hacer fuerza con el cuello llevando el mentón al pecho.
- No subir a más de 45 grados.



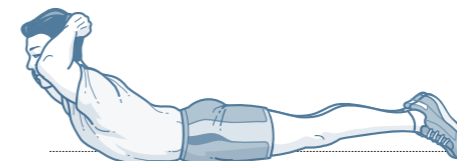
1) ESTOCADAS X 20

- No pasar con las rodillas la punta de los pies.
- Mantener el cuerpo alineado.
- Llegar a una flexión de 90 grados tanto en la pierna de adelante como en la de atrás.
- Mantener los brazos extendidos al costado del cuerpo y, si es posible, sostener dos pesas de al menos 4 kg por lado.



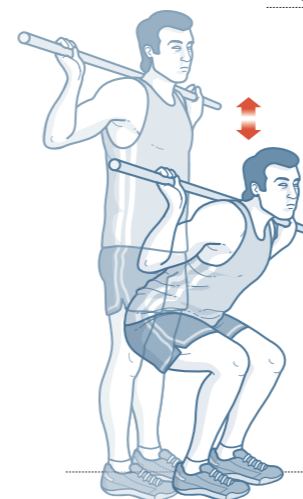
4) FLEXIONES DE BRAZOS X 10

- Mantener el cuerpo alineado y los pies juntos.
- La separación de las manos debe formar, al bajar, un ángulo de 90 grados.
- Realizar el ejercicio en forma lenta.



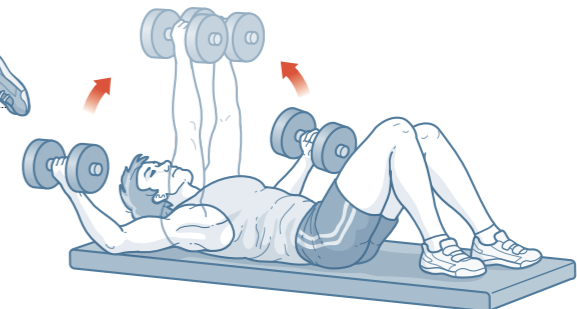
5) LUMBARES X 15

- Elevar el tronco con manos detrás de la cabeza.
- Pies juntos y puntas para abajo.
- Bajar sin despegar pies del suelo.



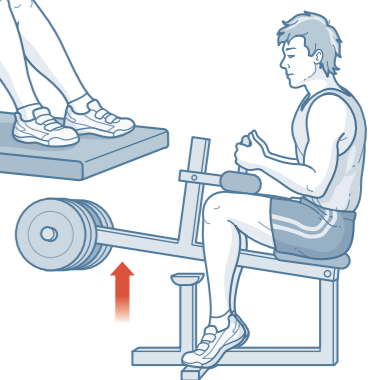
6) SENTADILLAS X 20

- No pasar con las rodillas las puntas de los pies: sentarse lejos, hacia atrás.
- No inclinarse hacia delante con el torso.
- Mantener los pies paralelos y separados al ancho de los hombros.



7) PECHO APERTURAS X 15

- Flexionar las piernas y apoyar los pies arriba del banco cintura.
- Mantener los brazos apenas flexionados.
- Realizar el ejercicio en forma lenta.



8) PANTORRILLAS X 20

- Levantar los talones lo más arriba posible.
- Sostener 5 segundos antes de bajar.

TIPS:

Hacer una entrada en calor de, al menos, 15 minutos en bici o cinta.

En los ejercicios que llevan peso, utilizar una carga que permita realizar el total de las repeticiones indicadas.

Realizar un ejercicio inmediatamente a continuación del otro.

Exhalar el aire en el esfuerzo e inspirarlo en la recuperación.

Realizar el circuito tres veces durante las primeras dos semanas y, luego, subir a cuatro bajando el número de repeticiones y aumentando la carga.

Si es posible, completar con un trabajo aeróbico suave de 40 minutos después de terminar la rutina.

Al finalizar, elongar todos los músculos trabajados.