

ENTRENA TAMBIEN EN VACACIONES

LOS VIAJES NO SON EXCUSA PARA ABANDONAR LA ACTIVIDAD FISICA. DESPUES DE UNA EPOCA DE FIESTAS, EVENTOS Y EXCESOS, EJERCICIOS PARA LOS DESTINOS DE VACACIONES. **POR CAROLINA ROSSI***

► MUCHOS APROVECHAN EL VERANO

para entregarse al sedentarismo total. Las excusas son varias: hace calor, quiero estar con mi familia, necesito descansar... Lo cierto es que después de estos tres meses, podemos perder lo que tanto nos costó lograr en todo el año. Esta bien parar diez o quince días. Pero no tres o cuatro meses.

Justamente, de vacaciones estamos más tranquilos, de mejor humor, y disponemos de más tiempo para hacer ejercicio.

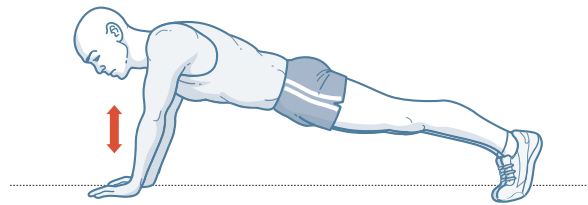
Si vas a la costa, correr por la playa te brinda un sinfín de posibilidades. Por la arena blanda, el ejercicio es intenso y puede fortalecer mucho tus piernas; por la orilla, la dificultad es menor y la brisa, súper placentera. Hacerlo en el mar ofrece sus variantes y grados de dificultad: con el agua por los tobillos, por las rodillas, por la cintura o por el cuello, situación en la que trabajamos todo el cuerpo al enfrentarnos a la resistencia del agua. Sólo debemos tomar algunos recaudos básicos, como hidratarnos bien, usar protector solar, unas buenas zapatillas (nada de correr descalzo en la arena blanda) y estar muy atentos al pisar, ya que con el terreno irregular, los desniveles y los objetos que puede haber en el suelo, somos más propensos a sufrir lesiones, como esguinces de tobillo o tendinitis del Aquiles. Otra opción es nadar en el mar; puede ser una experiencia única, aunque sólo está indicada para experimentados.

En los destinos de montaña, no deberíamos desaprovechar los trekkings, caminatas, salidas en bici y, por qué no, algún ascenso.

Y por último, en la ciudad, ¿qué mejor forma hay de conocerla que caminando? Sea cual fuere nuestro destino, hay ejercicios de fuerza que sólo precisan del peso de nuestro cuerpo, pueden hacerse donde sea y ayudarán a que no perdamos masa muscular. ¿Ejemplos? Abdominales, espinales, estocadas y las famosísimas flexiones (o extensiones) de brazos en todas sus variantes. Acá van algunas opciones.

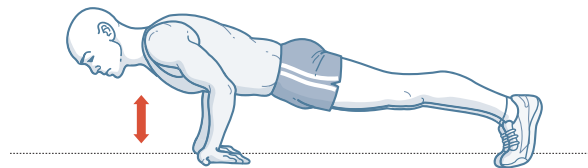
FLEXIONES DE BRAZOS

Es el ejercicio más completo para el tren superior; fortalece pectorales, tríceps, hombros y bíceps. No necesitamos más que nuestro propio cuerpo, por lo que se pueden hacer en cualquier lugar. Según el apoyo de las manos, podemos intensificar más el trabajo de ciertos músculos.



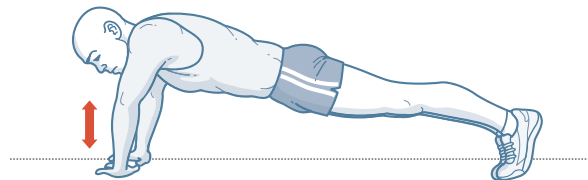
Clásicas

Apoyo de manos a la altura de los hombros.



Bíceps

Apoyo de manos a la altura de la cintura.



Tríceps

Apoyo de manos a la altura de la cabeza.

Descripción general

Para cualquier tipo de flexión que realicemos, la postura correcta es con el cuerpo alineado, sin quebrar la cintura ni sacar la cola hacia afuera, manteniendo la mirada hacia abajo. Las piernas están extendidas y con los pies juntos. Bajamos flexionando los brazos e inspirando y subimos extendiéndolos y exhalando.

- » Realizar 3 series, si es posible, con el número de repeticiones que podamos.
- » Se pueden utilizar los descansos entre series para hacer abdominales.
- » Para restar intensidad al ejercicio, apoyar las rodillas en el suelo; o para intensificarlo, colocar los pies sobre un banco de modo que queden por encima del nivel de nuestros hombros.



• 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

ENCONTRA MAS RUTINAS FISICAS EN NUESTRO SITIO

CONEXION BRANDO .COM