

runnin' PRACTICE / BEGINNERS

Contra la deserción
invernal

CAROLINA ROSSI*

Capitana del running team FEA Rosedal
y entrenadora personalwww.carolinarossi.com.ar / info@carolinarossi.com.ar
www.fea.com.ar

El frío ya se instaló en Buenos Aires y hay días en que nos cuesta mucho salir a correr. Nos da culpa. Mucha culpa. Algunas veces dudamos y terminamos saliendo igual a enfrentar las bajas temperaturas, el viento, y hasta la lluvia, pero otras no hay caso y nos quedamos con el calor de casa viendo la tele, leyendo, o durmiendo un poco más.

Hay una alternativa para muchos, el gimnasio, ese lugar que puede resultar aburrido y encerrado en comparación a la hermosa corrida al aire libre, pero que puede ser nuestro gran aliado en invierno. Antes que nada, hay que desterrar el viejo concepto de que el trabajo de pesas es para volverse súper musculoso, y por consiguiente, más pesado. En la sala de complementos se puede trabajar para mejorar la cualidad física que queramos y no sólo la fuerza. Basta con elegir los ejercicios, intensidades y volúmenes adecuados.

En este número, te proponemos un trabajo en circuito que te va a servir para mejorar mucho la resistencia muscular y, además, no estarás descuidando la cardiovascular, porque al ser una rutina sin pausas (pasamos de un ejercicio al otro sin descanso) el corazón se mantiene en una frecuencia cardíaca elevada

durante todo el trabajo, como cuando estamos corriendo.

Hacenos caso: si el frío te está dejando sin entrenar muchos días, anotate en el gimnasio por estos meses y, cuando te den ganas de quedarte en casa, ya no vas a tener excusa. ¡

PRIMERO: Entrar en calor unos 15 minutos con la cinta, bici fija o escalador.

EL CIRCUITO: realizá estos ejercicios en forma continua, sin pausas entre cada uno. Las dos primeras semanas vas a hacer 2 series (2 vueltas completas con todas las estaciones); las siguientes 2 semanas, 3; y las próximas, si podés, 4.



1. ESTOCADAS X 20: De pie, das un paso grande flexionando las dos piernas. No pases nunca con la rodilla la punta del pie y mantené el cuerpo alineado.



2. ABDOMINALES X 30: Mirá hacia arriba, mantené los codos abiertos y no cabecees. Exhalá al subir e inspirá al bajar.

NOTA IMPORTANTE: Antes de comenzar cualquier rutina física es indispensable visitar al médico para que él determine si estás apto. Si podés, consultá con un buen profesor sobre la técnica de ejecución, cantidad de series, repeticiones y pesos, o si tenés alguna duda acerca de si estos ejercicios son los recomendables para vos.



3. SENTADILLAS X 20: Con las piernas separadas, bajá hasta 90 grados. Al igual que en las estocadas, las rodillas no tienen que ir nunca más adelante que las puntas de los pies. Bajá como si tuvieras que sentarte en una silla que está bien lejos hacia atrás.



4. LUMBARES X 15: Mantené los pies juntos y no los despegues del piso. Con las manos cruzadas detrás de la cabeza subí y bajá el tronco.



5. CUADRICEPS X 20: Sentate con la espalda bien apoyada en el respaldo y no llegues a la hiper extensión total de las piernas.



6. ABDOMINALES OBLI CUOS X 30: Llevar el codo a la rodilla contraria levantando el tronco mientras la otra pierna se extiende, y cambiar de lado rotando el torso.



7. ISQUIOTIBIALES X 20 Mantené bien apoyado todo el cuerpo desde los muslos hasta la cabeza y no quiebres la cintura al flexionar. Al bajar, sostené también el peso; que no caiga solo.



8. SALTOS CON SOGA X 1 MIN: Saltar la sogá con los dos pies juntos durante 1 minuto. Si podés, 1 minuto y medio o 2.



9. PANTORRILLAS X 20: Llevá los talones lo más arriba posible y mantené la posición unos 3 segundos antes de bajar. Si en tu gimnasio no contás con esta máquina podés reemplazar este ejercicio por este otro: parado y derecho, te parás en puntas de pié, contás hasta 3 y bajás. Pero hacé 35 repeticiones.

AL FINAL: Dedicá al menos 10 minutos a elongar todos los músculos que trabajaste. Mantené cada posición al menos 20 segundos y repetí dos veces cada una.

* Además, Carolina escribe para la revista Brando y también colaboró para Lonely Planet y La Nación. Adora subir montañas y viajar: hizo cumbre en el Aconcagua y el Kilimanjaro (Tanzania) y acaba de correr los 42K de Malvinas. Ahora sueña con un Ironman.