

## Ejercicios que pueden realizarse en casa

Con el transcurso de la historia la actividad física ha jugado un papel fundamental en el desempeño de una persona, esta al ser casi siempre constantes traen consigo grandes virtudes, las cuales son de gran beneficio para nuestra salud. Algunas personas poseen poco tiempo para acudir a un gimnasio, debido a esto algunas de ellas poseen un mal estado físico; por eso en este artículo haremos alusión a algunos ejercicios que pueden realizarse en casa, con el fin de proporcionar una nueva opción para ejercitarnos y estar en forma sin salir de casa.

El desarrollo de actividades cotidianas, como hacer labores domesticas o trabajar, pueden ser una excelente manera para estar en forma, ya que algunas labores como subir escalas o limpiar, sin darnos cuenta contribuyen enormemente en la quema de grasas diariamente.

En la actualidad para que una persona conserve su estado físico, se recomienda ejercitarse por lo menos media hora diaria, aunque esto no llene los requerimientos, evita que algunos factores como la retención de líquidos y otros más peligrosos como la obesidad, aparezcan en la vida de una persona.

Pero si deseamos mantenernos en buena forma lo más recomendable es hacer por lo menos una hora de ejercicio, tanto aeróbico como anaeróbico, por ello algunos ejercicios que se pueden realizar en casa que pueden ser de gran ayuda para ponernos en forma son:

- Subir o bajar escaleras: este es una actividad que practican casi todas las personas actualmente, pues en la oficina y en las casas encontramos constantemente la necesidad de subir o bajar escaleras. Por ello es muy recomendable hacer por lo menos quince minutos de escaleras, ya que es un excelente ejercicio aeróbico que puede ayudar a la quema de grasas y a tonificar músculos al mismo tiempo, como las piernas y glúteos.
- Ejercicios de estiramiento: en todas las casas encontramos colchonetas, almohadas o alfombras, donde se pueden ejecutar algunos ejercicios de estiramiento; estos son muy útiles para mantener el cuerpo en forma, ya que mantienen las articulaciones del cuerpo en constante movimiento, ayudando a evitar problemas como artritis o problemas articulares.
- Bicicleta: en la actualidad en casi todos los hogares encontramos bicicletas estáticas; estas son un excelente ejercicio casero que ayuda enormemente para el estado físico de una persona, pues este al ser un ejercicio aeróbico mantiene los niveles grasos nivelados, es muy recomendable practicarlo por lo menos media hora diaria para obtener todos sus beneficios.
- Abdominales: es tan simple como colocar una colchoneta en el piso y empezar hacer abdominales, lo importante de este ejercicio, es que es una gran fuente de quema de grasas y tonificador muscular.

Aunque es propio resaltar que en la actualidad se han inventado algunos elementos, que aunque sean de gimnasio, se pueden llevar a casa. Algunos de ellos como:

- Pesas y mancuernas: es muy conocido por todos que los trabajos con pesos son una excelente forma de ganar masa, quemar calorías y alcanzar una tonificación muscular óptima, así que comprar algunos tipos de aparatos que contengan peso como las mancuernas, se convierten en una buena manera de estar en forma.

Dado lo anterior queda demostrado que los ejercicios que se pueden realizar en casa son muchos, así que ya no hay excusa para no estar en forma, así no se acuda con frecuencia a un gimnasio.

Todas las personas tienen una excusa para no ir al gimnasio o salir a hacer deporte al aire libre. Muchas veces es porque el ajetreado ritmo de vida no deja espacio para la práctica deportiva, la falta de dinero para costear un gimnasio es otra razón y otras veces simplemente no se hace por pereza.

Sin embargo hay que tener en cuenta que una vida sedentaria afecta notablemente la salud y es por ello que ejercitarse regularmente se hace fundamental para el mejoramiento de la calidad de vida. En este sentido no hay excusa que valga para no hacer un poco de ejercicio, pues no es estrictamente necesario ir a un gimnasio o establecimiento deportivo para ello, sino que también se puede hacer en casa.

Las ventajas de ejercitarse en el hogar son muchas. Por un lado no es necesario un horario fijo, pues se puede hacer a cualquier hora del día. Aunque si se desea empezar a ser disciplinado se puede establecer alguna hora de la mañana. Si el problema es de timidez o incomodidad al ejercitarse con otras personas, en casa se puede ser uno mismo y no habrá tal problema.

Otra ventaja es que se puede estar haciendo varias cosas a la vez mientras se ejercita: poner la ropa en la lavadora o ver televisión. Otro aspecto destacable es que no hay que esperar turnos o a que alguna máquina esté libre para poder utilizarla, si se tiene una bicicleta estática en casa o algún otro aparato que ayude a ejercitarse, será mucho mejor.

Por supuesto que también pueden existir algunas desventajas como las distracciones que hay en casa. Para ello es necesario ser firme y disciplinado con las rutinas de ejercicios. El otro problema es que a falta de un instructor, hay que ser diligente y buscar información en Internet, revistas o libros.

La falta de motivación puede ser otra traba. Para evitarlo se puede comenzar por tomar el peso antes de comenzar para que, al ir notando los cambios, la motivación aumente.

Hay muchas ayudas que pueden favorecer el ejercicio en casa, los videos son una de ellas. Existe una gran variedad de éstos en el mercado y en su gran mayoría están bien elaborados y siguen rutinas de ejercicio seguras para evitar daños. No es necesario comprarlos, pues en muchas tiendas de video es posible rentarlos. En caso de que no se pueda acceder a éstos, en algunos canales de televisión también pasan rutinas de ejercicios.

Otra opción es crear un programa propio de rutinas. Obviamente esto es algo que requiere tiempo y dedicación, pero la ventaja es que sería especialmente diseñado para las necesidades y gustos personales de quien lo practica.

Sería ideal tener equipos para ejercitarse en casa como pesas, una caminadora o una bicicleta estática, esto aseguraría unas rutinas más efectivas, pero el problema es que algunos son bastante costosos. En este caso es bueno recurrir a la imaginación. Por ejemplo con paquetes de arroz o botellas de agua se puede simular unas mancuernas, con la ventaja que se puede añadir más o menos peso.

Lo más importante de todo es tener la voluntad y sacar un momento del día para ejercitarse, no sólo para estar en buena forma, sino para disminuir el estrés y mejorar la salud.

*Fuente: Spain Fitness*

*Gentileza de: [Alimentación, Dieta y Nutrición](#)*