Montar un gimnasio en casa

El gimnasio en casa

¿Eres de las que teme el gimnasio? ¿La gente, la música o la cara de los musculosos te parecen intimidantes? Si no eres capaz de seguir la clase de spinning y por eso siempre te pones la última en la fila. O si el gimnasio, en vez de ser un lugar donde te sientes cómoda, es fuente de inseguridades… ¡Tenemos la solución! Conseguirás que tus sesiones de ejercicios sean cada vez más frecuentes, pues ha llegado el momento de estar en forma sin salir de casa.

Por el contrario, puede ser que te encante el ejercicio, pero tu horario es más complicado que un problema de física cuántica e ir al gimnasio nunca está en las prioridades de tu lista. ¡Si te sientes identificada! Esta proposición también es para ti.

No dramatices, muchas personas se olvidan de este tipo de problemas y consiguen estar en forma sin salir de casa. Todo es cuestión de darle la vuelta a las cosas y utilizar tus habilidades de organizadora (que seguro las tienes) para que hagas de tu hogar, un gimnasio.

Hoy en día son muchas las personas que no cuentan con el tiempo de ir al gimnasio, que prefieren la privacidad de su casa o la soledad para realizar sus ejercicios. Son ellos quienes prefieren tener su propio gimnasio en casa y trabajar su rutina de forma tranquila y sosegada sin la compañía de muchas personas, tal vez ausencia de música electrónica o dance y la presencia del entrenador.

En la actualidad los gimnasios cobran costosas mensualidades y nunca va a ser posible que haya una máquina para cada persona nueva que entra. Aunque estén bien dotados las maquinas están ahí para que los visitantes esperen el turno si están siendo usadas por otro. Por lo que además se hace necesario estar cambiando el peso ya que no todas las personas trabajan de la misma manera.

Montar un gimnasio en casa brinda la posibilidad de comprar un multifuncional o las máquinas que la persona realmente saben que va a utilizar y el valor realmente se libra si se piensa en lo que se paga en un año de gimnasio incluyendo las mensualidades, el transporte y el tiempo.

Las maquinas que se compren para el gimnasio en casa dependen de lo que se quiere trabajar y lograr. Hay personas a quienes no les interesan los músculos grandes y solo quieren mantenerse en forma, libres de grasa y normalmente tonificados. Esta clase de personas no tiene necesidad de mucho peso ni de bancas para hacer press o curls. Claro que eso es decisión personal, al fin y al cabo es un gimnasio en casa y es usted mismo quien lo está conformando.

Para quienes solo buscan estar en forma es suficiente un multifuncional con una bicicleta estática o una elíptica. El multi debe tener para trabajar todo el cuerpo y con la posibilidad de adaptar el peso a la necesidad o deseo de la propia persona. La bicicleta

o elíptica servirá para hacer trabajo de cardio, eliminar calorías y calentar el cuerpo para el trabajo en la maquina.

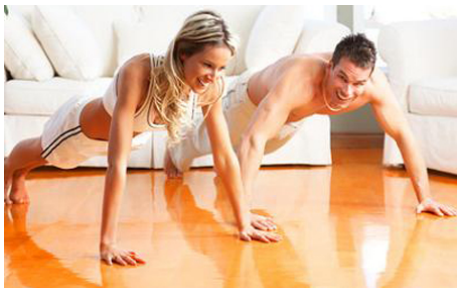
En el caso de personas que quieren un gimnasio en casa para aumentar peso o masa muscular si se debe incluir la banca, las pesas y las mancuernas, teniendo en cuenta que deben haber suficientes discos para ir aumentando el peso en la medida que se intensifica el trabajo.

La idea del gimnasio en casa no es solo hecho de tener las máquinas o los aparatos es también adecuar un espacio única y exclusivamente para ello. Si es posible con espejos alrededor, con reloj, con cronometro, toallas, agua o algún hidratante y estar con la vestimenta adecuada.

Es usted quien va a guiar su trabajo por lo que debe establecer una disciplina de ejercicios. Mientras se entrena, así este en su casa debe evitar contestar el teléfono o el celular o estar comiendo. Lo que si puede hacer es ver la tele o escuchar la música que usted desee sin desconcentrarse de sus ejercicios. Usted mismo debe justificar la adquisición de cada una de las maquinas y la inversión que hizo en su gimnasio en casa.

Un gimnasio en tu hogar es posible

¡Imagínatelo! Ya no tendrás que acordarte de coger la bolsa de deporte cada mañana antes de ir a trabajar. No te perderás nunca una clase, ya que el profesor siempre estará esperándote en tu propia casa y a la hora que decidas. Además, los cuerpos intimidantes que parecen sacados de revista, no podrán criticarte.



Para lograr crear tu propio gimnasio, lo principal que tienes que tener en mente es que todo dependerá de tu esfuerzo y compromiso para conseguir tus metas. ¡Decídete ya a ponerte en forma! ¡Nadie hará el esfuerzo por ti!

Sigue estos pasos, empieza a construir tu gimnasio, anímate a estar en forma sin salir de casa y notarás el cambio.

Sitios de tu casa para hacer gimnasia

Primero, debes buscar un sitio cómodo donde puedas hacer ejercicio.

Casi todos vivimos en espacios reducidos y esto puede ser un problema. Pero siempre hay soluciones, y mientras mayor sea la dificultad seguramente más ingeniosa será la respuesta.

Puedes mover tu mesa del salón, recoger las sillas del comedor, o momentáneamente cambiar el sillón de sitio. Si lo ves desde un punto de vista positivo, ¡ya habrás empezado a ejercitarte!

Aparatos de gimnasia para tener en casa

Ahora le toca el turno a la planificación. Ya con un lugar definido donde puedas hacer ejercicio, debes pensar en los aparatos de gimnasia que puedes comprar que se adapten al espacio de tu casa.

Recuerda que será una pequeña inversión y ten en cuenta dos cosas:

- La inversión en aparatos de gimnasia sólo la harás una vez
- Y lo más importante ¡tu cuerpo lo vale!
- Al igual que has ahorrado para esos stilletos que te vuelven loca, esta vez harás una inversión que te hará ver tu cuerpo mucho mejor. No sólo con tacones te verás más estilizada sino con todo el vestuario que tienes guardado en tu armario para "cuando pierdas esos kilitos de más".

¿Qué equipo necesito para montar un gimnasio en casa?

Los principales elementos con los que debe contar un gimnasio casero son los siguientes:

- Set de pesas: en el mercado puedes encontrar diversos set de mancuernas que se adapten a tus necesidades. Los encontrarás con peso fijo (aquellos que ya tienen un peso determinado) o con discos intercambiables de peso, que son los ideales cuando quieres ir progresando en tus ejercicios.
- Vídeos de ejercicio: evitarás la vergüenza de sentir que no sigues el ritmo que marca el profesor o que lleva el resto de la clase. Lo ideal es tener más de uno para no cansarse de ver a la gente con la misma ropa y escuchar los mismos comentarios. También tienes que tratar de hacer los ejercicios lo más parecido a lo que te muestran en el video. ¡Y cuidado! Si eres principiante, no intentes hacer pasos de un nivel avanzado.

El equipo completo para hacer ejercicio en casa

- Ligas o bandas elásticas: son ideales para aquellas que cuentan con un espacio muy reducido en su hogar, o que tienen molestias en la espalda y no pueden realizar grandes esfuerzos como el que supone levantar pesas. Son muy utilizadas por médicos y fisioterapeutas en rehabilitación, pero también sirven para ponerte en forma. En el mercado puedes encontrarlas de distintas resistencias, es decir, que ofrezcan más o menos presión en tu cuerpo al realizar el ejercicio.
- Cuerda para saltar: quizás pensaras, que ya no tienes edad para estar saltando a la comba. Pero la verdad es que es uno de los ejercicios cardiovasculares más exigentes y beneficiosos para el cuerpo.
- Reloj cronómetro o de intervalos: puedes hacer ejercicio no sólo contando las repeticiones, sino haciendo tu mayor esfuerzo en un determinado periodo de

tiempo. También lo puedes usar para hacer tus sesiones de cardio más intensas, dedicarte al ejercicio y no distraerte contando cuanto tiempo llevas sudando.

Otros aparatos de gimnasia

En caso de que tengas un lugar más espacioso, te recomendamos dos imprescindibles:

- Una bicicleta estática, caminadora o elíptica: quizás te parece que éste es el aparato más grande que vayas a adquirir en tu vida (después del coche o la nevera). Sin embargo, es una súper inversión que te garantizará tu puesta en forma. Con estos aparatos, no podrás excusarte bajo pretextos como el mal tiempo o la pereza de desplazarte.
- *Yoga mat* o colchoneta: te da un mínimo de amortiguación entre tu cuerpo y el suelo y evita que te resbalen los pies cuando hagas posiciones difíciles. En el mercado hay muchas y de diversos colores, así que puedes jugar con tu mat y la decoración de tu sala. Puedes estar en forma y a la última.

Tu gimnasio depende de tu espacio y de las ganas que tengas de ponerte en forma. Todo el mundo puede hacer algo de ejercicio, hasta movimientos que no requieren ningún tipo de aparato.

Sea cual sea tu opción, tienes que hacer ejercicio. Desde caminar, subir escaleras, hacer planchas o sentadillas. Siempre hay algo que puedes hacer para estar en forma. Así que ¡manos a la obra y a sudar!

Fuente: Spain Fitness

Gentileza de: Alimentación, Dieta y Nutrición