

Rutina de ejercicios para hacer en casa

El ejercicio físico es el complemento ideal para la dieta y sobre todo para una vida sana. Sin embargo y muy a pesar de las recomendaciones de médicos, cardiólogos, nutricionistas, etc. son muchos los que hoy día llevan una vida sedentaria, con escaso o nulo ejercicio físico. Esta falta de ejercicio nos conduce al sobrepeso, a la pérdida de vitalidad, de agilidad e incluso de buen humor.

Durante el ejercicio se liberan calorías, tensiones y endorfinas ("las hormonas de la felicidad"). El ejercicio nos pone en forma, activa todo nuestro organismo y ayuda al buen funcionamiento de una "mens sana in corpore sano". Es por ello que le dedicamos un espacio al tema del ejercicio o, como está de moda, el *fitness*.

Hablaremos de los beneficios de la *Batuka* que es una mezcla de fitness y baile. ¡Una combinación explosiva! Y también hablaremos de las diferencias y beneficios de la *bici estática* y la *bici elíptica*.

Ahora hablaremos de una rutina de ejercicios para hacer en casa. Es decir, sólo debes dedicarle unos 15-20 minutos, ya sea por la mañana al levantarte o por la noche antes de ir a dormir.

Rutina de ejercicios para hacer en casa:

Antes de comenzar es conveniente que hagas algunos estiramientos, un precalentamiento de un par de minutos.

Ejercicio 1. Saltar a la comba.



Comenzaremos con 5 minutos de ejercicios aeróbicos. Este ejercicio es muy sencillo y activa tanto los músculos de las piernas como de los brazos. Saltar a la comba tonifica y fortalece los gemelos, cuádriceps, hombros, deltoides. También favorece el funcionamiento del corazón. Sobre todo este tipo de ejercicios aeróbicos, nos sirven para quemar calorías sobrantes y sudar la camiseta. Si no tienes costumbre y te resulta complicado combinar el salto con la cuerda, también puedes hacerlo sin cuerda, es decir sólo realizando los saltos con ambos pies a la vez y alternado uno y otro (pero sin cuerda).

Ejercicio 2. Sentadillas.

Continuamos con 2 series de 10-15 repeticiones de sentadillas. Este ejercicio consiste en permanecer de pie, con los pies juntos, la espalda recta y flexionar las rodillas como si quisiéramos tocar el suelo con el trasero y sin bajar del todo volver a subir. Si tendemos a perder el equilibrio, podemos sujetarnos ligeramente a una silla.



Ejercicio 3. Abdominales.



El tercer ejercicio, consiste en 2 series de 10-15 repeticiones de abdominales. Este conocido ejercicio te ayudará a fortalecer los músculos abdominales, sin embargo, para conseguir un vientre plano y poco a poco ir modelando la zona del abdomen te recomendamos seguir los consejos que ofrecemos en el artículo para tener un “vientre plano y abdominales marcados”.

Ejercicio 4. Rotaciones de cintura.



Continuaremos con unas sencillas rotaciones de cintura. Es tanto de pie con los pies ligeramente separados y sin levantarlos del suelo, haremos un giro de la cintura hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Haremos 2 series de 10 repeticiones.

Ejercicio 5. Flexiones.

Por último os propongo dos series de 10 repeticiones de flexiones. Para llevar a cabo este ejercicio que fortalece nuestros brazos (bíceps y tríceps), os recomiendo que apoyando las rodillas en suelo (es más sencillo que apoyando solo la punta de los pies) y las manos (a la altura de los hombros). Bajéis el cuerpo y volváis a subir.



Si tienes curiosidad y te gustaría saber cuantas calorías se pierden realizando 30 minutos de un ejercicio, puedes consultar nuestra *Tabla de Calorías* en la que encontrarás las calorías que se queman según los distintos ejercicios.

¿Cuántas calorías se queman al hacer ejercicio?

El ejercicio físico nos ayuda a quemar las calorías ingeridas en la dieta, además de estar en forma, disminuye los problemas de salud y reafirma los músculos.

También refuerza el sistema óseo (lo cual es importante para las mujeres que están en la etapa de la menopausia, con la consiguiente descalcificación ósea). Nuestro organismo actúa metabolizando o degradando los alimentos en nutrientes básicos y éstos en energía. Esta energía es la que nos permite llevar a cabo cualquier actividad.

Para tener una idea general del gasto calórico por tipo de actividad o ejercicio te ofrecemos esta sencilla tabla en la que aparece el número aproximado de calorías que se gastan al realizarlas durante 30 minutos.

Tabla de Calorías

Tipo de ejercicio	Gasto calórico
Pasear	150 calorías
Caminar rápido	250 calorías
Correr	325 calorías
Footing	400 calorías
Bailar	190 calorías
Tareas domésticas	130 calorías
Aerobic	180 calorías
Bicicleta	230 calorías
Natación	290 calorías
Fútbol, baloncesto	260 calorías
Volleyball	190 calorías
Subir escaleras	410 calorías
Bajar escaleras	210 calorías
Trabajar sentado (estudiantes, administrativos, oficinas,...)	60 calorías
Tenis	260 calorías
Patinar	310 calorías
Artes marciales (Judo, Taewondo, Karate,...)	360 calorías
Fitness (aparatos y pesas)	180 calorías

Adelgazar bailando Batuka

La Batuka pretende combinar la gimnasia y el ejercicio aeróbico con la música. Utilizando distintos ritmos y coreografías hace que una sesión de gimnasia se convierta un tipo de baile, en algo ameno, creativo, que te ayude a divertirte y sentirte bien.

Esto hace que la Batuca sea un complemento ideal para la dieta. Cuando queremos bajar peso es fundamental disminuir la cantidad de calorías que ingerimos, pero si lo combinamos con un poco de ejercicio que nos permita quemar algunas calorías, conseguiremos adelgazar sin necesidad de hacer una dieta excesivamente dura (podremos comer más ya que gastaremos más calorías) y conseguiremos mejorar nuestra salud y sistema cardiovascular. La Batuca fusiona los bailes y danzas más prestigiosos de nuestra riqueza cultural, desde los países orientales, el norte de África, los bailes latinos, hasta llegar a los ritmos más calientes y sabrosos de nuestras islas latinas.

Retiene algunos movimientos orientales herencia del capoeira. Acogiendo toda la sensualidad de la samba. La frescura del merengue.

Retiene algunos movimientos orientales herencia del capoeira. Acogiendo toda la sensualidad de la samba. La frescura del merengue.

Las raíces españolas del flamenco. Hay a la venta material en DVD y en CD que te permitirá hacer tus propias sesiones de batuka en casa, puedes usar ropa para bailar batuka que sea cómoda, y usar este DVD como complemento ideal de la dieta para obtener esa mente sana en cuerpo sano. Y ¡a triunfar!

Bicicleta estática o bicicleta elíptica

Comprar una bici estática o elíptica es una magnífica opción para personas que disponen de poco tiempo para hacer ejercicio pero ven la necesidad de comenzar a practicar alguna actividad física. Con la bici en casa puedes practicar ejercicio sin tener que salir a la calle, no importa que llueve o la hora que sea, puedes subirte a tu bici y comenzar a pedalear al mismo tiempo que ves tu programa favorito de la tv, mientras ojeas una revista, el periódico o mientras escuchas tu CD favorito.

EL pedaleo de la bici es un ejercicio aeróbico que ayuda a mejorar el ritmo y capacidad cardiorespiratoria, además es ideal para combinar con una dieta para adelgazar ya que consume más calorías que otros ejercicios. Al pedalear trabajamos los músculos no sólo de las piernas sino también los glúteos y los abdominales.

Ahora bien, si ya te has decidido y quieres comprar una bici para comenzar a hacer algo de ejercicio, te vas a encontrar con dos tipos de bicicletas en el mercado, la bici estática y la elíptica. En este artículo vamos a contarte las cualidades de cada una de ellas para que puedas elegir la que mejor te convenga.

El precio de las bicis es variable, según modelo, marca, etc. Sin embargo el precio de la bicicleta elíptica es un poco más elevado (aunque no demasiado) que el precio de la bici estática (se pueden encontrar algunas de segunda mano realmente baratas), no obstante la bici elíptica te ofrece algunas ventajas sobre la bici estática.

La bicicleta estática:

La bici estática, es la bici tradicional, funciona con un mecanismo de bandas o cadenas de tracción que en ocasiones pueden ocasionar "tirones".

La bicicleta elíptica:

La bicicleta elíptica basa su funcionamiento en un mecanismo de tracción magnética. Además llevan instalado un mecanismo de medición que muestra distintos parámetros como: el tiempo, la distancia recorrida, el ritmo cardíaco y las calorías aproximadas que has consumido.

Consejos

Te ofrecemos también algunos consejos a la hora de usar la bici estática o elíptica.

Cómo cualquier ejercicio físico se produce un gasto calórico pero también de líquidos y electrolitos, por ello es importante que antes de empezar prepares una botella de agua o bebida isotónica para ir reponiendo la pérdida hídrica (de agua).

Antes de empezar también es importante que coloques una toalla sobre tus hombros para que vaya absorbiendo las gotas de sudor y así no caigan sobre la bici (el sudor puede ser corrosivo para el esmalte de la bici).

Es importante que calcules un plan de entrenamiento comenzando los primeros días con poca resistencia y pocos minutos (unos 5-7 minutos) para ir aumentando hasta unos 30-40 minutos por sesión.

Cuando acabes el ejercicio te aconsejo que tomes un plátano (para recuperar el aporte de potasio) o cualquier otra fruta. También hay a la venta suplementos en forma de batidos que aportan nutrientes esenciales y 0% de grasa.

Abdominales marcados – vientre plano

Hoy vamos a hablar sobre como conseguir lucir un vientre plano con unos buenos abdominales. Son muchos los que piensan que para tener unos abdominales marcados el secreto es entrenar los abdominales a diario. Incluso hay personas que adquieren aparatos que entrenan los abdominales exclusivamente (de forma activa o con estímulos eléctricos). Sin embargo no se dan cuenta que los abdominales son músculos pequeños que por más que los entrenemos no conseguiremos un gran aumento de tamaño.

El problema de que no se vean los abdominales no es por su tamaño sino por culpa de la grasa que se acumula en el abdomen, los odiados "michelines" o "rollos".

Os explico, los abdominales están ahí, todos los tenemos, lo que ocurre es que normalmente están tapados por una capa de grasa abdominal, más o menos grande, que los cubre y los camufla.

Por tanto es un error pensar que haciendo abdominales lograremos lucir los ansiados cuadraditos abdominales. Como mucho ganaremos algo de fuerza abdominal, pero eso no bastará, ya que hasta que no eliminemos la grasa abdominal que los recubre, no podrán salir a la luz nuestros abdominales.

Os recomiendo, que para conseguir unos buenos abdominales cambiéis la tabla de abdominales por la cinta de correr, o por cualquier ejercicio que implique un mayor consumo de energía (calorías). Incluso os diría que es mejor no perder el tiempo en interminables series de abdominales, en su lugar es mejor hacer ejercicios que

impliquen un mayor gasto de calorías (bicicleta, andar, correr, bailar, steps, etc), para que nuestro cuerpo empiece a quemar toda esa grasa acumulada.

Por ello nosotros para conseguir nuestro objetivo, buscaremos en primer lugar reducir grasa corporal mediante una dieta como la que recomiendo en este enlace:

Fuente: Hacer dieta

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