

# ¡A ENTRENAR!

Estar en forma sin acudir al gimnasio es posible. Presentamos la primera entrega de una serie de ejercicios para lograrlo.

¿Qué diferencia hay entre entrenar y que alguien se ocupe de movernos? Si alguien nos ejercita, piensa por nosotros, mientras que, para hacerlo solos, hay que ser capaces de inventar cada rutina y, además, hacerla.

No es necesario dedicarle mucho tiempo al entrenamiento, es mejor que prime la constancia y la calidad antes que la cantidad. Y lo más importante: hay que marcarse objetivos fáciles de alcanzar. Por ejemplo, cada mañana, antes de ducharse, hacer una secuencia de ejercicios; al volver de la oficina o antes de acostarse, realizar otra... Tan sólo es cuestión de incorporar la

actividad física a nuestra rutina diaria. Para empezar, hemos diseñado una serie de movimientos sencillos. Los resultados se notan rápido: sensación de bienestar, más agilidad... Antes de comenzar: escoge un espacio no muy grande, a ser posible sin ruidos, donde puedas estar a solas o con amigos que quieran unirse a tu rutina de entrenamiento, y coloca una alfombrilla especial para fitness o, en su defecto, una alfombra, toalla o moqueta. Elige una camiseta cómoda y unos pantalones que te permitan moverte con libertad, y ponte unos calcetines agradables que suban sólo hasta el tobillo. **O**



## Sentadillas

De pie, con los pies separados hasta situarlos en línea con los hombros, doblamos las rodillas con la espalda recta.

**¡Ojo!** No hay que levantar los talones ni adelantar las rodillas al bajar.

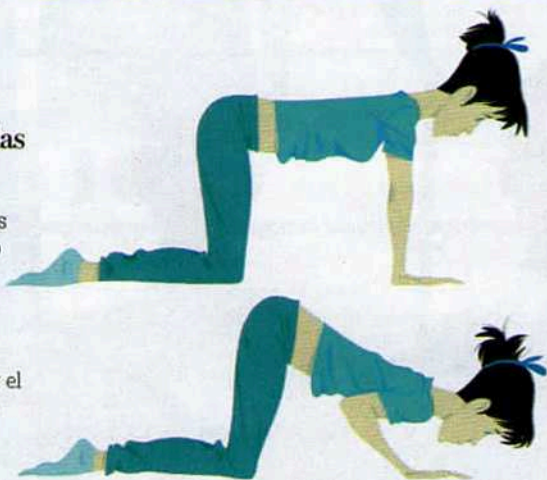
**Nota:** Hacer tres series de 10 repeticiones cada una. Es importante realizar el ejercicio completo.

2

## Fondos sobre rodillas

A gatas, colocando las manos en línea con los hombros, flexionamos los codos, bajando el cuerpo en bloque. Se trata de hacer tres series de 10 repeticiones cada una.

**¡Ojo!** Es importante llevar el peso del cuerpo hacia las manos y mantener el abdomen en tensión para proteger la espalda.



3



## Abdominales

Tumbados boca arriba, apoyamos los pies en el suelo con las piernas flexionadas. Colocamos los brazos detrás de la cabeza, sin entrelazar los dedos, y nos asomamos poco a poco a mirar el ombligo intentando tocar las rodillas.

**¡Ojo!** Tratamos de no levantar la zona lumbar ni impulsarse. A medida que se realiza este ejercicio obtenemos un recorrido mayor. Inspiramos por la nariz cuando estemos tumbados, y espiramos al subir, soplamos si fuera necesario.