

Sigue activo mientras trabajas desde casa

Mantenerse activo casi todos los días de la semana no solo es importante para tu bienestar general, sino también para cuando quieres adelgazar. Reducir calorías hace la gran diferencia, ¡pero hacer ejercicio también! No tienes que afiliarte a un gimnasio ni gastar un montón de dinero para seguir en forma.

Te mostramos algunos ejercicios que puedes hacer en casa. Elige los que más disfrutas y túrnalos para crear una rutina de ejercicios que dure, por lo menos, 30 minutos. Por ejemplo:

20 saltos de tijera	Elevaciones de rodillas	Plancha	50 abdominales	5 lagartijas	Escaleras
					
4 minutos	3 minutos	3 minutos	10 minutos	5 minutos	5 minutos
= 30 minutos					

- 1. Caminata.** ¡Es gratis! Organiza tiempo para ir a caminar, ya sea antes de comenzar a trabajar, durante el horario del almuerzo o al finalizar tu turno. Es bueno tomar aire fresco cuando estás todo el día en casa en la computadora y sentado en la misma posición durante horas. Si afuera hace frío, no te olvides de abrigarte bien. Si todavía está oscuro afuera, asegúrate de que no sea peligroso y camina por zonas iluminadas. ¡También puedes aprovechar para disfrutar de la compañía de un amigo! Siempre es bueno socializar con alguien cuando sales a caminar.
- 2. Saltos de tijera.** ¡A circular la sangre con saltos de tijera! Comienza con un minuto y luego agrega tiempo de a poco (por ejemplo: 1 minuto y 30 segundos; 2 minutos; 2 minutos y 30 segundos, etc.).
- 3. Elevaciones de rodillas.** Párate con los pies separados al ancho de caderas y eleva una rodilla por vez. Cuando lo hagas por primera vez, hazlo despacio. Para quemar más calorías, elévalas bien alto y rápido. Comienza con un minuto y agrega tiempo a medida que adquieres más fuerza.
- 4. Planchas.** Ejercita todo el cuerpo haciendo la plancha en el piso. Comienza de a poco con 20 segundos y agrega tiempo a medida que adquieres más fuerza. Asegúrate de lo siguiente:
 - Contraer la zona media.
 - Alinear los hombros con la columna (derecha) y mantenerlos a la altura de los codos.
 - Meter la pelvis.
 - Mantener los pies juntos haciendo fuerza contra el piso.La plancha puede ser con antebrazos apoyados o con brazos extendidos. Toma una colchoneta o busca un lugar con alfombra para evitar incomodidad en los codos si harás la plancha con antebrazos apoyados.
- 5. Estocadas.** Puedes hacer las estocadas en el mismo lugar o “andando” por la habitación. Este es un excelente ejercicio para principiantes y trabaja los cuádriceps, glúteos e isquiotibiales. En las estocadas largas trabajan más los glúteos mientras que en las estocadas cortas trabajan más los cuádriceps. Avanza una pierna con la rodilla flexionada y la otra pierna queda detrás, también flexionada; baja, cambia de pierna y repite. Se pueden hacer con el peso del propio cuerpo o con pesas.
- 6. Lagartijas.** Este es un excelente ejercicio para tonificar los brazos y fortalecer la zona media. Comienza de apoco y ve intensificando. Lleva la cuenta de cuántas puedes hacer para registrar tu progreso. ¿No puedes hacerlas en la plancha? No hay problema. Comienza las lagartijas con las rodillas apoyadas. ¡Irás adquiriendo fuerza!
- 7. Abdominales.** Haz una serie de abdominales todos los días. Comienza con 10 y aumenta la cantidad con el tiempo. Asegúrate de tener la cabeza y hombros relajados y la zona media contraída. Lleva la cuenta para que puedas ver tu progreso.
- 8. Sigue una rutina de ejercicios en video.** Hay muchas opciones, como videos de ejercicios de YouTube, Jillian Michaels, Daily Burn y Beachbody. Busca una rutina que tenga los ejercicios que necesites y síguela. No es necesario que vayas al gimnasio, y necesitarás muy pocos elementos o ninguno.
- 9. Pesas livianas.** Tener pesas livianas en casa es una buena idea. Según tu fuerza y objetivos, ten en casa pesas de 3 libras (1 kg), 5 libras (2 kg), 8 libras (3 kg) y 10 libras (5 kg). No es necesario que tengas todas, solo son sugerencias. Trata de hacer una serie de ejercicios para bíceps, hombros y tríceps, y repite tantas veces como te resulte cómodo. Una serie equivale a 15 ejercicios de bíceps, 15 de hombros y 15 de tríceps.
- 10. Escaleras.** Si tienes escaleras en casa, aprovéchalas. Sube y baja las escaleras durante 5 a 10 minutos. Trabajarás los glúteos, isquiotibiales, cuádriceps y pantorrillas. Subir escaleras también es un ejercicio de levantamiento de peso, lo cual ayuda a fortalecer los huesos.
- 11. Planifica con anticipación y márcalo en tu calendario.** Es fácil ocuparse y distraerse con el trabajo, por eso, asegúrate de organizar algo de tiempo para hacer ejercicio y cumplirlo. Si ayuda, ponte la alarma del teléfono o agéndalo en el calendario de la computadora. El ejercicio puede durar tan solo 10 minutos, ¡solo hazlo!

Habla con tu médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicios, en especial, si hace mucho que no haces actividad física.

¿Tienes alguna pregunta?

**¿Quieres obtener más información sobre un tema en particular?
Pregúntale a tu nutricionista.**

LiveHealth[®]
O N L I N E