



Usted puede hacer ejercicios de peso corporal

Cambiar su forma de pensar puede llevarle a cambiar su cuerpo.

- Jorg Mardian
- [17/11/2022](#)

Nuestro mundo está diseñado para que la gente permanezca *sentada*. ¡Pero ser sedentario es más perjudicial de lo que usted piensa!

Descansar su cuerpo en un sofá, en el asiento del conductor o en la silla de una oficina durante la mayor parte de sus horas de vigilia contribuye a la mala salud. Después de los 40 años, la pérdida de masa muscular se acelera entre un 5 y un 10% por década, a menos que haga ejercicio regularmente, afirma la Academia Nacional de Medicina Deportiva.

Es posible que usted sepa que el ejercicio previene y revierte gran parte del daño causado por la inactividad. Pero si usted es como muchos otros, siente que las limitaciones de tiempo, los costos, las lesiones o simplemente la falta de motivación son obstáculos demasiado grandes para superarlos. ¡Anímese! Usted puede cambiar su salud futura, comenzando ahora, sin costos, en poco tiempo y con ejercicios saludables de bajo impacto en la privacidad de su propio hogar que no requieren más que mover su cuerpo.

Una rutina casera

Aquí hay siete ejemplos de ejercicios para desarrollar músculo y ganar fuerza funcional sin usar ningún peso:

Sentadillas

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Párese con los pies separados al ancho de los hombros y ligeramente hacia afuera. Dóblese a la altura de las caderas, con la espalda recta, los glúteos hacia atrás y las rodillas dobladas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Pause. Apoyándose en sus talones vuelva a pararse derecho. Puede comenzar haciendo este movimiento sujetando el respaldo de una silla con las manos.

Sentadillas y salto

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Póngase en cuclillas unos centímetros y estire los brazos hacia atrás. Luego salte y estire los brazos por encima de la cabeza. Caiga suavemente sobre los dedos de los pies, doblando las piernas para suavizar la caída.

Embestida

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Párese derecho. Dé un paso adelante. Con el peso sobre la pierna delantera, baje la rodilla de la pierna trasera hasta unos centímetros del suelo, mientras mantiene la parte superior del cuerpo erguida. Dé un paso atrás a la posición de pie. Repita con la otra pierna. Puede comenzar con una mesa o una silla a su lado para que pueda sostenerse con la mano y mantener el equilibrio.

Flexiones de brazos

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Póngase en una posición de plancha con los brazos rectos. Manteniendo su cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones, baje hasta que su pecho esté a unos 3 o 5 centímetros del piso. Luego, empuje hacia atrás hasta una posición de brazo recto de nuevo. Puede comenzar realizando este mismo ejercicio desde las rodillas o empujándose hacia arriba desde un banco o mostrador en lugar de hacerlo desde el suelo.

Extensión de la espalda en decúbito prono

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Acuéstese boca abajo y sostenga una toalla enrollada justo frente a usted. Tire de la toalla hacia su pecho y contraiga la zona lumbar. Esto fortalece los músculos centrales y de la espalda baja.

Cuerpo a tierra

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Párese con los pies separados a la altura de las caderas. Póngase en cuclillas y apoye las manos en el suelo. A continuación, salte con los pies hacia atrás en posición de plancha, formando una línea recta desde la cabeza hasta los talones. Involucrando su tronco, salte con los pies de nuevo hacia las manos, y luego salte verticalmente. Puede comenzar caminando para llevar los pies hacia atrás hasta la posición de plancha y hacia adelante nuevamente, en lugar de dar saltos.

Giro Ruso

Crédito: Emma

Moore/Trompeta Siéntese en el suelo con las piernas frente a usted, inclínese ligeramente hacia atrás. Levante los pies unos centímetros del suelo. Extienda los brazos frente a usted. Ahora manteniendo su tronco contraído, gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha y luego hacia la izquierda sin bajar los pies ni arquear la espalda. Puede comenzar este ejercicio apoyando los talones en el suelo en lugar de levantarlos.

Entre otros ejercicios de peso corporal están los escaladores de montañas y los saltos de tijera. Busque en Internet más opciones o consulte un libro como *Anatomía del entrenamiento de la fuerza con el propio peso corporal*, de Bret Contreras.

Concéntrase en hacer cada movimiento correctamente, de manera controlada. Esto incidirá en su sistema neuromuscular y su cuerpo responderá con crecimiento muscular. Entonces logrará que sus entrenamientos sean aún más productivos haciéndolos con más frecuencia, aumentando el número total de series que hace, ejecutando los movimientos cada vez más despacio (para que sus músculos estén bajo una tensión más continua) o realizando superseries (dos ejercicios seguidos) y circuitos (combinaciones de ejercicios).

El entrenamiento de peso se puede hacer en cualquier lugar: en casa, en la habitación de un hotel, a la hora del almuerzo, etc. Quemar muchas calorías, le fortalece para los movimientos diarios y reduce las probabilidades de morir por problemas cardíacos en un 41% y morir de cáncer en un 19%. El *Journal of Aging and Health* informó que las personas mayores que hicieron entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana aumentaron la fuerza general en un 113%.

Los ejercicios de peso corporal son fáciles de comenzar y mantener, fáciles de modificar hasta que esté lo suficientemente fuerte como para hacerlos sin modificaciones, y fáciles de desarrollar una vez que esté fuerte. También son desafiantes y estimulantes, producen resultados notables y fortalecen y estabilizan los músculos, ligamentos y tendones para mitigar y prevenir lesiones.

Este es un desafío que usted puede hacer: comience el hábito de hacer ejercicio tres días a la semana. Elija seis de estos movimientos y haga 10 repeticiones de cada uno: vea cuántos puede hacer en 30 minutos. Modifíquelos como se describe arriba si es necesario. Después de un día o una semana de sentirse cómodo con estos movimientos, intente una combinación diferente de movimientos, extienda su tiempo a 45 minutos o agregue una o dos repeticiones a cada movimiento.

¿Qué mejor manera de pasar 30 minutos, tres veces por semana? Usted puede hacer ejercicios de peso corporal. ¡Comience el hábito hoy!

LAS SIETE LEYES DEL ÉXITO

¿POR QUÉ sólo unos pocos-tanto mujeres como hombres-tienen éxito en la vida? Este folleto da la respuesta sorprendente al problema más difícil de la vida, probando que ¡NINGÚN SER HUMANO TIENE POR QUÉ SER UN FRACASADO! ¡Todos aquellos que han tenido éxito han seguido estas siete leyes! El único CAMINO al éxito no es una fórmula de derechos de autor. ¡No se puede comprar! El precio es su propia aplicación de las siete leyes existentes del éxito.