

Rutina de ejercicios para hacer en casa con poco tiempo

Sorteo de unas bandas elásticas



DKV Salud

Cuídate mucho

Ponte en forma desde casa con esta rutina de ejercicios

Ejercicios abdominales con bosu	3
Ejercicios abdominales con rodillo	5
Burpees	7
Zancada	8
Jumping Jacks.....	10
Superman.....	11
Fondos en silla	13
Escaleras.....	14
Sentadillas.....	16
Sentadilla sumo.....	17
Sentadilla búlgara.....	20
Hip Thrust.....	22

Límite de responsabilidad

No en todas las personas pueden recomendarse los ejercicios referidos en esta guía. Algunas condiciones médicas no los hacen recomendables y en otros casos estarían contraindicados. En caso de duda debe consultar con su médico.

Debe valorarse la conveniencia en caso de embarazo, lesiones vertebrales, hernias discales, antecedentes o lesiones crónicas de rodilla, tobillo o cadera, hernia inguinal o abdominal, subluxaciones articulares, enfermedades del corazón, arritmias, o cuadros de vértigos entre otras.

Ejercicios abdominales con bosu

La musculatura abdominal ha sido y sigue siendo una de las zonas anatómicas que han centrado el interés de muchas personas. En algunos casos, este interés suele estar relacionado con un tema “estético”, lucir el



famoso “sixpacks”.

También es centro de atención para quien busca mejorar su salud, no sólo a nivel de peso sino también en cuanto a mejora en la musculatura relacionada con la estabilidad del tronco.

Trabajar el Core, la postura y el equilibrio con ejercicios abdominales

Existen múltiples maneras de entrenar y trabajar el Core y una de ellas es con el bosu o la pelota de pilates. Estos dos complementos deben formar parte del equipamiento básico de un gimnasio en casa. El bosu es una semiesfera de plástico, en general de látex, que tiene una base de plástico duro que impide que resbale. Debido a sus características, ambas caras pueden usarse como base/plataforma para entrenar y de ahí su nombre.

Límite de responsabilidad

No en todas las personas pueden recomendarse los ejercicios referidos en esta guía.

Algunas condiciones médicas no los hacen recomendables y en otros casos estarían contraindicados. En caso de duda debe consultar con su médico.

Debe valorarse la conveniencia en caso de embarazo, lesiones vertebrales, hernias discales, antecedentes o lesiones crónicas de rodilla, tobillo o cadera, hernia inguinal o abdominal, subluxaciones articulares, enfermedades del corazón, arritmias, o cuadros de vértigos entre otras.

Son muchas las rutinas que pueden realizarse con el bosu como equipamiento y van desde trabajo para mejorar el equilibrio (de propiocepción), hasta ejercicios cardiovasculares, control postural y/o para tonificar y activar la musculatura de diferentes partes del organismo.

La inestabilidad es la propiedad que hace de este objeto, un elemento muy interesante para variar rutinas de trabajo funcional y hacerlas no solo más amenas, sino más exigentes pudiendo adaptarlas en función de las necesidades y características de cada individuo.

En un primer momento, el uso del bosu puede resultar complejo ya que la técnica es esencial, adoptar las posiciones adecuadas de trabajo, es básico para aprovechar al máximo los recursos y posibilidades que ofrece y no lesionarse.

Rutina de ejercicios abdominales con bosu

La típica **plancha** es uno de los ejercicios más habituales para quien usa el bosu o la pelota. Poner los codos y los antebrazos colocados en ángulo recto con los hombros, y apoyados encima de la goma con el tronco y las piernas completamente estiradas. Los puntos de apoyo de las piernas en el suelo serán los dedos de los pies. De este modo, el cuerpo queda completamente recto y es la pared abdominal la que se encarga de mantener la estabilidad con su trabajo de contracción. No hay que levantar la cabeza, sino que debe estar en línea recta con la espalda.

Las piernas también pueden formar parte de diferentes alternativas, como aquellas posiciones en las que busquemos un equilibrio. Colocando los glúteos sobre el bosu, manteniendo la espalda recta y recogiendo las piernas con los brazos habrá que intentar buscar la estabilidad para evitar caerse. Quien trabaja para conseguir esa estabilidad son los músculos del Core. Si se quiere complicar más el ejercicio para aumentar la exigencia y la dificultad las piernas pueden subirse y bajarse a modo de “tijera”.

Ejercicios abdominales con rodillo

Este ejercicio que, a priori, parece simple, resulta bastante complicado durante su ejecución, ya que además del CORE, implicamos la musculatura de los brazos (bíceps y tríceps), los hombros (Deltoides) y la Espalda (Trapezio, Dorsal Ancho), de ahí que sea un ejercicio donde la técnica es importantísima.



Ejecución técnica de los ejercicios abdominales

La ejecución técnica de los ejercicios abdominales con rodillo es:

- Posición Inicial (A)

Colócate de rodillas con la espalda recta e inclínate ligeramente hacia delante agarrando el rodillo por los extremos de este; colocando los brazos rectos (tu muñeca, codo y hombro han de estar alineados) y quedando el rodillo bajo tu pecho.

- Descenso (B)

Antes de iniciar el ejercicio has de contraer tu recto abdominal (colocar dura la barriga), y deslizarte poco a poco hacia delante como si fueras un bloque sin arquear tu espalda, desplazando tu cadera (pelvis) al mismo tiempo que tus brazos hasta que te coloques de forma totalmente horizontal sobre el suelo sin llegar a contactar con él. A medida que descienes, tu cabeza debe mirar hacia el suelo para no sobrecargar zona cervical estando alineada con la espalda.

- Retroceso (A)

Una vez que has llegado lo más lejos posible, llegamos al momento más importante; debes volver a la posición inicial focalizando tu vuelta sobre el Recto Anterior Abdominal. Notarás que si no haces fuerza con tu “Six Pack” será imposible conseguirlo. Una cosa que has de tener en cuenta y que a veces pasa desapercibida, es que todo el recorrido que realices en el descenso, tendrás que recuperarlo en el retroceso, por tanto, es más productivo realizar un recorrido pequeño siendo capaz de volver a la posición inicial, que realizar un recorrido muy largo en el descenso y no poder volver a la posición inicial.

Errores más frecuentes en los ejercicios abdominales

Los errores más frecuentes a la hora de hacer ejercicios abdominales con rodillo son:

1. Extender los brazos sin desplazar la cadera.
2. Alargar el cuerpo demasiado hacia delante, lo cual nos impide volver a la posición inicial.
3. Aumentar nuestra lordosis lumbar (arco de la zona lumbar) durante el descenso del cuerpo.

Consejos y recomendaciones para los ejercicios abdominales

- Colocar una colchoneta debajo de las rodillas para evitar molestias al apoyarnos.
- Realizar el ejercicio siempre en el mismo lugar marcando el inicio y final del descenso con el rodillo, de forma que tengamos una referencia de la distancia que vamos alcanzando poco a poco y así ver nuestra mejora.
- Agarrar el rodillo o la rueda con la mayor amplitud (mayor estabilidad, para los iniciados) y poco a poco hacer el agarre más cerca de la propia rueda (mayor inestabilidad, para los avanzados).

Burpees

Los burpees podemos decir que son un ejercicio compuesto. Aúnan salto y flexiones, por lo que es un ejercicio intenso pero muy efectivo.

Siguiendo con nuestra serie de ejercicios en casa, hoy vamos a subir un poco la intensidad de la sección con el ejercicio de burpees. En este ejercicio realizamos una flexión seguida de un

salto, por lo que trabajamos parte superior (en la flexión) e inferior (en el salto). Veamos cómo realizar correctamente el ejercicio.

Cómo realizar el ejercicio de burpees en casa



El ejercicio es un tanto exigente, pero se puede realizar sin problema a poco que tengamos algo de fuerza y estemos acostumbrados a hacer el ejercicio de flexiones.



Zancada

Un ejercicio fácil y efectivo para trabajar las piernas es la zancada. No necesitas material y es muy efectivo para tonificar y trabajar la fuerza en el tren inferior.

Como su nombre indica, consiste en hacer una sucesión de zancadas en el sitio. Pero ojo, hay que saber hacer bien el ejercicio y conocer cómo aumentar su intensidad.

Este ejercicio, junto con el de sentadillas, son muy completos para mejorar la fuerza de las piernas. Prácticalos 2-3 veces por semana y notarás los resultados.

Cómo realizar el ejercicio de zancada en casa

Es importante dominar la técnica de este ejercicio para no hacernos daño, sobre todo, en las rodillas. Hay que tener en cuenta la pauta de no superar con la rodilla la punta del pie, para evitar exceso de tensión en la zona de la rodilla.

El tronco también debe de estar recto en todo momento, evitando los balanceos hacia delante o detrás. Evita apoyar la rodilla de la pierna trasera en el suelo o abrir demasiado la zancada.

Cómo aumentar la intensidad

Si estamos en casa, podemos colgarnos una mochila con libros dentro para así aumentar el esfuerzo que debemos de realizar y, por tanto, la intensidad del ejercicio. Es mejor si nos colgamos la mochila por la zona del pecho para no encorvarnos. También podemos coger con las manos un par de botellas llenas de agua para aumentar ligeramente la intensidad. Hacer zancadas subiendo escaleras de dos en dos o tres en tres también puede ser otro modo de hacer este ejercicio.

Planning para hacer zancadas en casa

Como siempre, vamos a establecer un planning según niveles para practicar este ejercicio en casa.

- Nivel principiante: 3 series de 10 repeticiones
- Nivel intermedio: 4-6 series de 15 repeticiones (se puede coger un par de botellas de agua para aumentar la carga de trabajo)
- Nivel experto: 5-7 series de 15-20 repeticiones (cogiendo una mochila y metiendo libros dentro: 10-20 kilos)

Jumping Jacks

Los jumping jacks son un ejercicio muy extendido debido a la efectividad de trabajar fuerza y resistencia en el mismo ejercicio y en poco tiempo. Con series de 1-2 minutos haciendo este ejercicio podemos acabar bastante cansados y aumentar nuestra frecuencia cardíaca como si estuviéramos corriendo.



Cómo realizar el ejercicio de jumping jacks

Consiste en hacer saltos donde vamos abriendo y cerrando piernas y brazos de forma consecutiva. El saltar ya nos proporciona un trabajo exigente de piernas, pero el ir abriendo y cerrando brazos y piernas supone un extra de intensidad.

Planning para hacer jumping jacks en casa

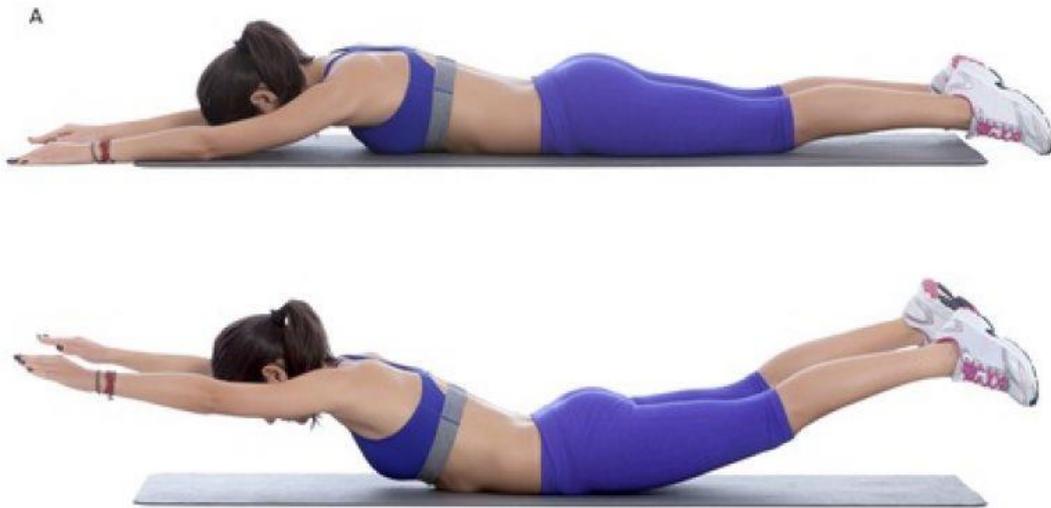
Siendo fieles a nuestra planificación por intensidades, podemos establecer diferentes entrenamientos en función de nuestra forma física. Nosotros os proponemos el siguiente entrenamiento:

- Nivel principiante: 5 series de 30 segundos con descansos de 1 minuto
- Nivel intermedio: 8 series de 40 segundos con descansos de 1 minuto
- Nivel avanzado: 6-10 series de 1-2 minutos con descansos de 30 segundos

Lo ideal es hacer este ejercicio 1-2 veces por semana. Lo podemos hacer de forma aislada o incluyéndolo en algún circuito de ejercicios.

Superman

Un ejercicio fácil de hacer en casa para fortalecer la zona lumbar. Hacerlo un par de veces en semana puede prevenir futuros dolores en la zona de la espalda baja. Siguiendo con nuestro especial sobre ejercicios para realizar en casa, hoy le toca el turno a un grupo muscular algo olvidado: los lumbares.



Cómo realizar el ejercicio de Superman en casa

Solo tenemos que acostarnos boca abajo en una colchoneta o esterilla, estirar los brazos y piernas e intentar subir simultáneamente brazos y piernas, de forma que se extienda la zona lumbar. También lo podemos hacer de forma alterna, subiendo brazo izquierdo y pierna derecha y viceversa. No fuerces el movimiento de extensión de la espalda, porque puedes hacerte daño, simplemente sube un poco y relaja. Si te cuesta hacer el ejercicio, comienza por un superman alterno.

Al principio, simplemente con elevar algo la cabeza y pies, será suficiente.

Planning para hacer Superman en casa

Como siempre, vamos a intentar establecer una rutina para este ejercicio en función de varios niveles de dificultad. Comienza por el primero y ve avanzando:

- Nivel principiante: 3 series de 15 repeticiones
- Nivel intermedio: 5 series de 20 repeticiones

- Nivel avanzado: 5 series de 15-20 repeticiones cogiendo algo de peso en las manos.

Fondos en silla

Con solo una silla podemos montarnos un buen ejercicio para trabajar la parte posterior de nuestros brazos.

Siguiendo con nuestra línea de **ejercicios en casa**, hoy le toca el turno a la parte posterior de nuestros brazos: **los tríceps**.

Este músculo básicamente lo que hace es extender el codo, por lo que, si buscamos un ejercicio en el que tengamos que levantar parte de nuestro cuerpo haciendo una extensión de codo, lo estaremos trabajando a la perfección. El ejercicio de **fondos en silla** es justo lo que queremos.



Cómo realizar el ejercicio de fondos en silla

Apoyaremos las manos en la silla a la altura de los hombros y, los pies, en un principio, los apoyaremos en el suelo. Se trata de bajar controladamente hasta que el codo forme un ángulo de unos 90 grados. Intentaremos que la bajada sea lo más perpendicular posible al suelo.

Planning para hacer fondos en silla en casa

Como siempre, os proponemos un plan de trabajo en función de vuestro nivel. Si nunca has realizado este ejercicio, os aconsejamos que el **primer día** solo lo hagas a modo de prueba con 4-6 repeticiones:

- Nivel principiante: 3 series de 6-8 repeticiones (con rodillas flexionadas)
- Nivel intermedio: 4 series de 10-12 repeticiones
- Nivel avanzado: 4-5 series de 10-15 repeticiones (con pies encima de una silla)

Escaleras

Una simple escalera se puede convertir en el equipamiento de entrenamiento perfecto para trabajar las piernas y nuestro sistema cardiovascular. Diferentes ejercicios que podemos hacer en las escaleras.

Por orden de intensidad, podemos plantear una progresión de ejercicios para hacer en una escalera. De menos intenso a más intenso, podemos realizar:

- Subir al primer peldaño de la escalera y bajar (así repetidamente).
- Subir las escaleras andando de una en una.

- Subir las escaleras andando de dos en dos.
- Subir las escaleras corriendo de una en una.
- Subir las escaleras corriendo de dos en dos.
- Subir las escaleras a la pata coja.
- Subir las escaleras saltando a pies juntos.

Las bajadas es recomendable hacerlas andando de una en una, para evitar sobrecargas en músculos y articulaciones. Igualmente, debemos evitar muchos impactos seguidos al subir los peldaños, sobre todo si son a pata coja. A uno o dos minutos de trabajo deben seguirle otros 2 minutos de descanso.

Si no disponemos de un escalón, siempre podemos utilizar una silla o un cajón. La idea es tener una superficie alta donde podamos subir y bajar, algo que implica activar la musculatura del tren inferior al hacer el gesto de subida y bajada.

Y como no, no podemos dejar de aconsejaros que siempre que podáis, subáis las escaleras de casa andando. Aunque parezca que es un ejercicio con poca intensidad o sentido, hacerlo varias veces al día, durante toda la semana, al final hace que sea una parte más del entrenamiento, tonificando las piernas y haciendo trabajo de resistencia.

Sentadillas

Este ejercicio, que consiste básicamente en agacharse y levantarse con cierta carga encima, es uno de los más completos en musculación. Trabaja gran parte de los músculos de nuestro cuerpo y es un ejercicio fundamental en cualquier plan de acondicionamiento físico.



No hay programa de musculación que se precie que no incluya las sentadillas o “squat”. Es uno de los ejercicios más completos y sencillos de realizar ya que pone en marcha a la mayor parte de la musculatura inferior: glúteos, isquiosurales, cuádriceps, gemelos y abductores.

Cómo realizar el ejercicio de sentadillas

Es un ejercicio que podemos realizar fácilmente en casa, por sí solo o dentro de un circuito de ejercicios. Si queremos aumentar la intensidad del ejercicio solo tenemos que ponernos una mochila con peso encima, o subir y bajar más lentamente.

Para hacer sentadillas entremos en cuenta aspectos básicos como: separar las piernas a la altura de los hombros, no arquear la espalda ni cuello y hacer la espiración en el movimiento de subida. También hay muchas variedades de hacer sentadillas, por si te gusta alternar el tipo de ejercicios.

Podemos hacer en casa series de 15-20 sentadillas, aumentando cada semana unas 10-20 repeticiones. En pocos días notaréis como vuestras piernas están más fuertes y los músculos del tren inferior más tonificados.

A continuación, os dejamos con un programa de sentadillas que podéis hacer en casa en función de nuestro nivel. Como decimos, cada semana podemos aumentar el número de sentadillas:

- Nivel principiante: 3 series de 15 repeticiones (descanso de 1' entre series)
- Nivel medio: 5-7 series de 15-20 repeticiones (descanso de 1' entre series)
- Nivel avanzado: 8 series de 15 repeticiones con peso encima (descanso 1')

Sentadilla sumo

La “sentadilla sumo” (objetivo de este artículo) es una variante de la “sentadilla o Squat”, la cual, modificando la distancia de separación de las piernas y el ángulo de apertura de los pies, provoca una mayor implicación de los aductores y el glúteo mayor en la extensión de la cadera durante su ejecución.



Si bien es cierto que existe una mayor implicación del glúteo mayor y aductores en la ejecución de esta variante, las mujeres, a diferencia de los hombres (genéticamente hablando), están predefinidas para poder dar a luz, de ahí que esta musculatura no se tonifique de la misma manera que otros músculos; por ejemplo, los abductores (músculos externos encargados de apertura de las piernas). Por este motivo la sentadilla sumo “se ha puesto de moda” entre los usuarios del fitness ya que buscan trabajar específicamente esta musculatura.

Ejecución técnica:

Debido a que el “Sumo Squat” es una variante de la sentadilla y por tanto su ejecución técnica es muy parecida, para explicar la ejecución de esta haremos un cuadro técnico comparativo de ambas para que las diferencias queden más claras.

SENTADILLA	SENTADILLA SUMO
	
<p>Las piernas se colocan con una distancia igual al ancho de tus caderas.</p>	<p>La distancia de tus piernas es superior al ancho de tus caderas.</p>
<p>Los pies se colocan con las punteras hacia delante.</p>	<p>La posición de los pies tomando como eje el talón, debe de tener una amplitud de unos 60°.</p>

- Cuando iniciamos la flexión de la cadera (descenso) el glúteo debe desplazarse hacia atrás.
- Las rodillas no deben superar la punta del pie.
- Tanto en la flexión (descenso) como en la extensión (ascenso) de la cadera, la espalda debe estar totalmente recta sin inclinarse en ningún momento. La fuerza debemos ejercerla solo con las piernas.
- El abdomen debe estar activado (en contracción) para no perder a estabilidad del tronco.

- Tanto el talón como la punta del pie (sobre todo en el descenso) no debe separarse del suelo en ningún momento.
- La mirada siempre debemos mantenerla al frente durante la ejecución del ejercicio.

* En el “Sumo Squat”, las piernas, a diferencia del “Squat” se colocan muy separadas con respecto a la cadera, pero debiendo mantener siempre las rodillas sobre los talones, nunca deben desplazarse hacia dentro.

Esta posición nos da la ventaja de permitir una posición más vertical de la columna con mayor trabajo por parte del glúteo mayor en el ascenso de la cadera; este trabajo favorece la corrección y estabilidad de la zona lumbar.

Sentadilla búlgara

Un ejercicio de nivel más avanzado, pero con muy buenos resultados para entrenar las piernas.

Cómo realizar al ejercicio de sentadilla búlgara

Solo necesitamos una silla o banco para apoyar la pierna trasera. La delantera la situaremos de tal forma que al flexionar e ir abajo, la rodilla no supere la línea de la punta del pie.

Al principio notaréis que os puede constar mantener el equilibrio, es normal, ya que es un ejercicio inestable, de ahí su dificultad. Pero en ese desequilibrio reside lo completo del ejercicio, ya que activo gran parte de la musculatura no solo para elevarnos, sino también para no desequilibrarnos.



Planning para hacer sentadilla búlgara en casa

Estableciendo una progresión en intensidad, os proponemos el siguiente plan de trabajo en función de vuestro nivel. Si nunca has realizado este ejercicio, os aconsejamos que el primer día solo lo hagas a modo de prueba con 2-3 repeticiones, no más seguidas, ya que al día siguiente el dolor muscular puede ser considerable:

- Nivel principiante: 3 series de 6-8 repeticiones
- Nivel intermedio: 4 series de 10-12 repeticiones
- Nivel avanzado: 4-5 series de 10-15 repeticiones con peso encima

Alternativas al ejercicio de sentadilla búlgara

- Para hacerla un poco más fácil: solo tenemos que bajar la altura del banco, de este modo no habrá tanto desequilibrio ni tendremos que subir tanto con una sola pierna.
- Para hacerla más difícil: podemos coger peso en las manos con unas mancuernas o botellas de agua. También sirve apoyar el pie en una superficie más inestable, como una toalla algo arrugada.

Hip Thrust

El hip thrust es el movimiento ideal si llevas un tiempo entrenando y no consigues los resultados esperados en tus glúteos, ya que con este movimiento lograrás que la mayor parte del esfuerzo se concentre en el glúteo mayor, medio y menor consiguiendo un trabajo completo e intenso de estos músculos.



Por otro lado, a diferencia del glúteo bridge o la elevación de pelvis en suelo, el hip thrust permite un mayor rango de movimiento al despegar la espalda del suelo, lo cual intensifica el trabajo muscular y por ello, representa un desafío para tu cuerpo que permitirá ver progresos en la zona ejercitada.

Asimismo, el hip thrust permite (aunque no es imprescindible) trabajar con cargas, lo que significa que continuamente puede representar una exigencia a los glúteos y por ello, ser la llave hacia los resultados que siempre has deseado.

¿Cómo se realiza el ejercicio Hip Thrust?

Para la realización de este ejercicio simplemente necesitamos un banco, una barra y peso que aplicaremos a la barra para elevar mediante la acción de las caderas.

El banco lo necesitaremos para apoyar la espalda, de modo que toda la parte de las caderas quede libre para poder ejecutar el movimiento del ejercicio. De este modo la postura de partida será colocarnos boca arriba con la espalda apoyada en el banco únicamente y las piernas apoyadas en el suelo con los pies. La barra la colocaremos con la carga correspondiente encima de la pelvis. Nosotros agarraremos esta barra con los brazos, que simplemente serán eso, una sujeción de la barra para evitar que se caiga.

En esta posición, y manteniendo la espalda recta, la mirada al frente, las piernas ligeramente separadas, las rodillas dobladas y los pies bien apoyados en el suelo, comenzaremos a ejecutar el ejercicio. La mecánica de este ejercicio es sencilla, simplemente lo que haremos es, partiendo desde la posición más baja y con la carga sujeta, elevaremos las caderas hacia arriba sin mover el resto del cuerpo. Lo que haremos será vencer la carga mientras contraemos la zona de los glúteos. Es muy importante realizar un movimiento de pelvis en el que arqueemos la parte baja abdominal para aumentar la intensidad del ejercicio.

Lo ideal es realizar el ejercicio concienzudamente, es decir, concentrando cada movimiento en la parte que queremos trabajar que son los glúteos. Ejecutar cada ascenso y descenso de manera controlada y lenta para incidir al máximo es ideal. Hay que tener presente que en ningún caso debemos hacer que intervengan otras partes del cuerpo como las piernas o la espalda, ya que le restarán intensidad y eficacia al ejercicio.

Empezamos sentados. Si usamos barra sin discos, dejamos rodar la misma desde nuestros pies hasta la zona de las caderas.

Entonces, flexionaremos las rodillas, con las puntas de los pies apuntando hacia el frente. Los talones no deben estar demasiado cerca de los glúteos.

Ejecución:

1. Empujaremos con las caderas hacia arriba, hasta que el tronco quede paralelo al suelo, con las caderas en una posición neutral. Evitaremos en todo momento una hiperextensión lumbar.
2. Para ello, en esta fase concéntrica, pon la atención en apretar los glúteos de forma voluntaria, manteniendo la extensión durante uno 2-3 segundos.
3. Empuja con los talones contra el suelo en la fase de subida. Esto te permitirá localizar mejor el trabajo.
4. Mantén también, sobre todo al principio, el abdomen fuerte en su función de sostén
5. Las rodillas deben mantenerse flexionadas a unos 90 grados durante todo el movimiento.
6. Colocaremos la parte alta de la espalda contra el banco. El banco actúa como punto de anclaje, por lo que no debemos deslizarnos arriba ni abajo durante el ejercicio.
7. Intentaremos mantener el cuello sin tensión, cabeza y cuello lo más neutros posible.

Para comenzar, optaría por realizar 3 series de 8 repeticiones con una carga con la que pudieses hacer al menos 12 repeticiones bien ejecutadas. En mi caso, me centro en una fase de subida más rápida y explosiva, si bien puede trabajarse a ritmo 1/1.

