

EN FORMA

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y MARA MARIÑO

EJERCICIOS PARA
PRACTICAR EN
CUALQUIER PARTE

CÓMO ELEGIR EL
DEPORTE QUE VA
CONTIGO

Pereza desterrada
hasta que termine el
entrenamiento



Cara de
determinación

HACER EJERCICIO: NO
POR TUS VAQUEROS,
SINO POR TU CORAZÓN



Abdomen
contraído

Gimnasio
portátil



zenith

#KeepReadingEnCasa

TABATA QUEMA GRASA GENERAL

Sentadillas: separamos las piernas más allá del ancho de los hombros, con la punta de los pies mirando hacia fuera. Nos agachamos manteniendo la espalda recta, como si quisiéramos sentarnos en una silla invisible. Prohibido que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies.

Aperturas: es el típico ejercicio de vídeo VHS de aeróbic de los 80. Extendemos los brazos hacia los lados y abrimos las piernas; de un salto, cerramos las piernas y subimos los brazos.

Escalador: apoyamos las palmas de las manos en el suelo de manera que estén en línea con los hombros (es decir, ni adelantada ni echada hacia atrás). Una vez bien cogida la postura, subimos una de las rodillas intentando llegar al pecho y alternamos con la otra con movimientos rápidos.

Zancada (lunge): hincamos la rodilla, pero sin anillo en mano, respetando que ambas piernas (la flexionada y la apoyada en el suelo) formen un ángulo de 90°.

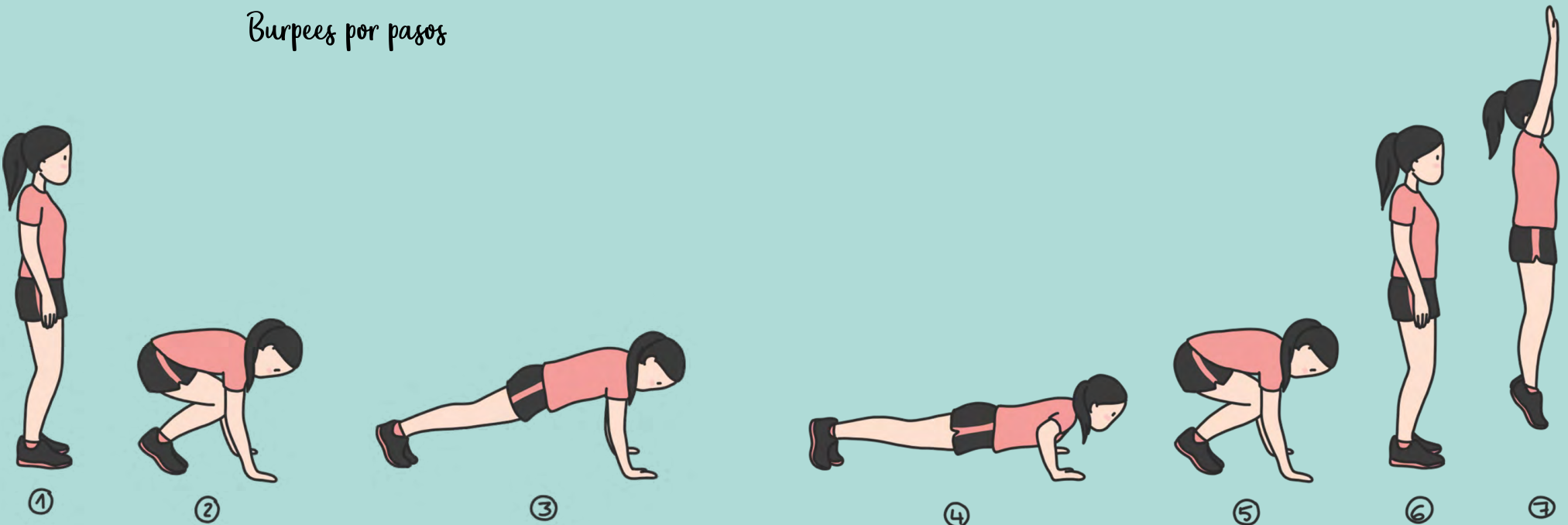
Rodillas al pecho: pegamos un salto en el sitio subiendo las rodillas todo lo que podamos.

Abdominales tumbados: un clásico donde los haya. Con las piernas flexionadas, colocamos las manos detrás de la nuca y subimos el tronco tirando de la zona abdominal (nada de doblar el cuello si no queremos hacernos daño).

Correr en el sitio: si nos imaginamos que Channing Tatum está a unos metros pero que un campo magnético impide que nos podamos mover, el ejercicio será mucho más efectivo.

Burpees: el sadomasoquismo del *fitness*. El *burpee* es un ejercicio muy completo que activa todo el cuerpo. Empezamos de pie; en el siguiente movimiento debemos apoyar las palmas de las manos en el suelo manteniendo los pies en el medio. Impulsamos los pies hacia atrás quedando en posición de plancha y bajamos el pecho hasta tocar el suelo manteniendo la espalda firme (si aprietas la tripa mantendrás la espalda recta). Después volvemos a subir el pecho finalizando la flexión, recogemos los pies de nuevo entre las manos dándonos impulso y, por último, finalizamos el ejercicio poniéndonos de pie de un salto (las más motivadas podéis dar una palmada que reafirme lo espartanas que sois por haber hecho el ejercicio más complicado e infernal del mundo).

Burpees por pasos



DEPORTE SIN MOVERSE DEL SOFÁ

para supervagas

Se considera que hacer ejercicio es una cura para todo, o casi todo, ya que, por mucho que hagas deporte, si dejan de producir sin ningún tipo de explicación tu barra de labios favorita, no van a volver producirla. En todo caso, puede ayudarte a que superes el dolor de la situación.

Todas sabemos que con el ejercicio nos cambia el cuerpo, pues activamos

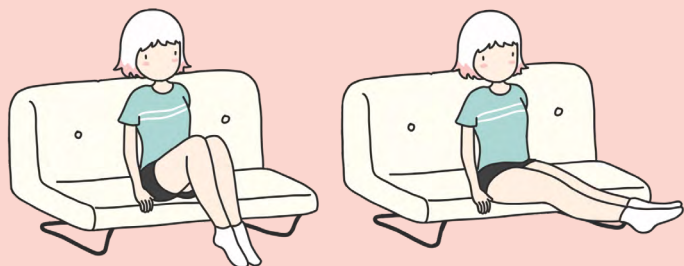
y ejercitamos los músculos, lo que les lleva a endurecerse (y dejas de sentirte un flan cada vez que el coche pasa por encima de un bache). Lo que no todas sabemos es que también nos afecta al cerebro. Nos produce un efecto sedante y relajante que hace que durmamos más profundamente que la semana después de un festival, y esto hace que, en general, nos sintamos mejor.

¿NO TE DA LA SENSACIÓN DE QUE EN ESTE PRIMER CAPÍTULO NO HA PASADO NADA?

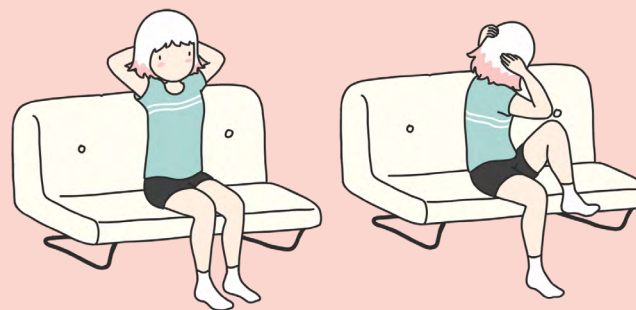
UN AÑO Y MEDIO ESPERANDO JUEGO DE TRONOS PARA ESTO...



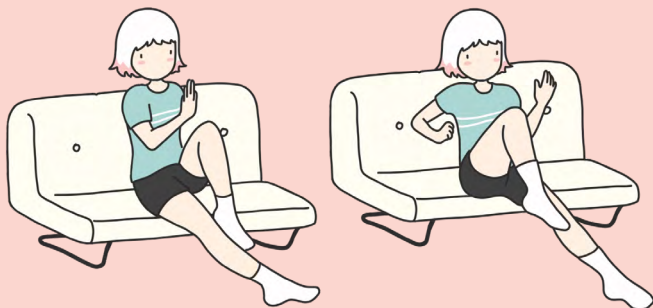
Puedes hacer abdominales, piernas, brazos y hasta cardio sin tener que renunciar a los anuncios infinitos de Antena 3 o a una trepidante etapa del Tour de Francia. Aquí tienes el ejemplo de 6 sencillos ejercicios que puedes realizar sin moverte del sofá:



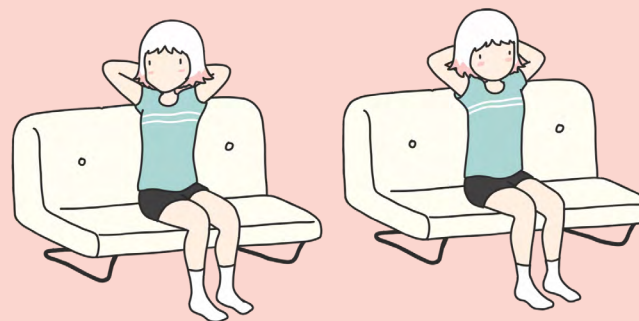
01. Estira y recoge las piernas. x15



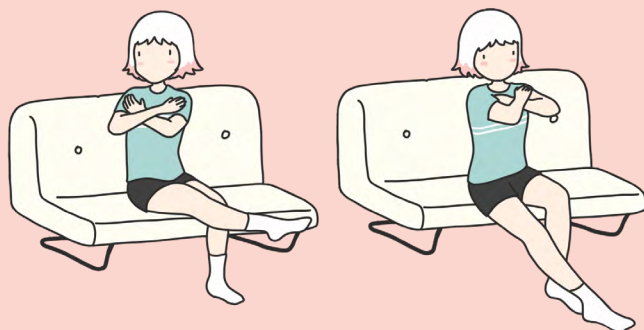
04. Lleva la rodilla al codo. x15



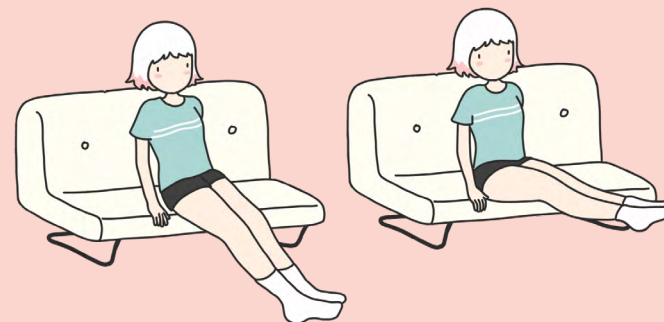
02. El ciclista. Te verás ridícula pero es muy efectivo. 30'



05. Haz que no con la cabeza con las manos detras de ella. x 15



03. Gira el torso hacia un lado mientras levantas la pierna.
x15 con cada pierna



06. Apoyada al borde del sofá, levanta y sube las piernas. x15

TÍTULOS DE LA COLECCIÓN



¡Arriba el ánimo!
Esperamos que este extracto de
En forma para chicas con prisas te haya sido útil.

#ParaChicasConPrisas
#KeepReadingEnCasa #YoMeQuedoEnCasa