

100 consejos para hacer ejercicio

1. Determina tu propósito de hacer ejercicio.

Cuando se trata del nivel de intensidad que desea alcanzar al hacer ejercicio, debe determinar primero su propósito. Tienes que decidir si quieres simplemente ponerte en forma o si quieres desarrollar más músculos al hacer ejercicio. Además, también puede tratarse de diferentes formas de ejercicio si quieres destacar en un determinado deporte. Al determinar tu propósito, puedes decidir fácilmente qué tipo de rutinas quieres hacer.

2. Perder peso.

Si quiere perder peso, una de las mejores cosas que puede hacer es hacer ejercicio. Sin embargo, para que sea efectivo, tienes que determinar adecuadamente tus objetivos al respecto. Además de eso, también debe establecer un plazo para lograrlos. Por ejemplo, usted puede establecer su objetivo como la pérdida de 5 a 10 libras en un período de 1 semana.

3. Piensa en un evento para el que quieras prepararte.

Emocionarse por una ocasión determinada puede ayudarle mucho en lo que respecta a su motivación para hacer ejercicio. Para ello, lo mejor es que pienses en un acontecimiento futuro para el que quieras prepararte. Un ejemplo es una reunión del instituto, en la que quieres impresionar a tus antiguos compañeros de clase, que eres capaz de mantenerte en forma.

4. Cuando se hace ejercicio, se puede tener más energía.

Si te sientes constantemente somnoliento en el trabajo, entonces deberías hacer algo de ejercicio pronto. El ejercicio puede hacer que te sientas con más energía. Por lo tanto, pensar en la cantidad de energía que puede ganar de ella, debe hacer que usted más motivado en golpear el gimnasio y empezar a hacer ejercicio.

5. Construir los músculos abdominales.

Mucha gente cree que la mejor manera de desarrollar los músculos abdominales rápidamente es ejercitarlos cada día. Sin embargo, esto no es cierto, ya que también hay que dejar que descansen lo suficiente. Si quieres conseguir mejores abdominales en menos tiempo, entonces sólo debes ejercitarlos de 2 a 3 veces por semana.

6. La relación entre el limbo y su edad.

A medida que se envejece, especialmente al llegar a los 40 años, los músculos se vuelven menos flexibles. En otras palabras, hay que flexibilizarlos o estirarlos durante más tiempo. Cuando tienes menos de 40 años, puedes estirar los músculos y mantenerlos durante sólo 30 segundos. A partir de los 40 años, sin embargo, es mejor mantener los estiramientos durante 60 segundos.

7. Prevenir la tensión en el cuello.

Siempre que ejercites tus abdominales, tienes que asegurarte de que ejerces presión sobre los músculos abdominales. Esto asegurará que tu cuello esté bien protegido. Además, también puedes colocar la lengua en el paladar cada vez que hagas los ejercicios de abdominales, ya que puede alinear la cabeza de forma correcta y evitar la tensión en el cuello.

8. Piensa en recompensarte después de cada sesión de entrenamiento.

Si quieres motivarte más en el ejercicio, entonces debes pensar en una recompensa que te des por

100 consejos para
hacer ejercicio

completar cada sesión de entrenamiento. Puede ser ver una película, comer tu comida favorita o

simplemente salir a pasar un día de relax en el centro comercial. Al hacer esto, te sentirás más entusiasmado cada vez que te dirijas al gimnasio.

9. Construir más músculos para perder peso.

Si usted quiere perder peso rápidamente, entonces usted debe ir a través de rutinas de ejercicios que pueden construir más músculos. Esto es porque, los músculos requieren muchas calorías para mantener. Por lo tanto, cuantos más músculos tenga, más calorías y grasas quemará, lo que dará lugar a una pérdida de peso más rápida.

10. No dediques demasiado tiempo a la construcción de músculos.

Cuando se trata de realizar rutinas de ejercicio para construir músculos, no debe ir más allá de la marca de una hora para ello. Esto es porque, su cuerpo puede producir la hormona del estrés llamada cortisol cuando usted hace eso. Esta hormona puede bloquear la testosterona y evitar que tus músculos se desarrollen.

11. Cómo mantener el compromiso en el ejercicio.

Puede haber momentos en los que no quieras realizar las rutinas de ejercicio, sólo porque no te apetece. Sin embargo, si te saltas una o dos sesiones sólo por eso, puede convertirse en un hábito, lo que no es bueno. Siempre que tengas ganas de no realizar la sesión de ejercicio, recuérdate a ti mismo tus objetivos, así como los beneficios que puedes disfrutar del ejercicio, para que puedas continuar.

12. Realiza los ejercicios de pesas en orden.

La mejor manera de entrenar los músculos es empezar con mancuernas, seguir con las barras y luego con las máquinas. Lo mejor es empezar con los músculos más pequeños, ya que no tendrán que trabajar una vez que empiece con los pesos más pesados. Siga esto, para que sus músculos reciban un entrenamiento adecuado.

13. No olvides tu núcleo.

Es importante que fortalezcas tu núcleo si quieres realizar diferentes formas de ejercicio con eficacia. Por ello, no debe tener miedo de hacer abdominales. Esto es porque, esta rutina del ejercicio puede hacer que sus músculos abdominales trabajen más de largo y más difícilmente, aparte de aumentar su gama del movimiento. Sin embargo, asegúrese de que lo hace correctamente, para que no se lastime la espalda.

14. Obtener más beneficios de los ejercicios cardiovasculares.

Si simplemente quieres mejorar tu salud, entonces sólo debes realizar rutinas de ejercicio cardiovascular moderadamente intensas durante 30 minutos cada día. Puedes hacer esto durante 5 días a la semana si quieres resultados más rápidos. Sin embargo, si quieres hacerlo sólo 3 días, entonces debes realizar rutinas vigorosas durante 20 minutos solamente.

15. Los ejercicios cardiovasculares pueden ayudarte a perder peso.

Cuando se trata de perder peso, también puedes realizar rutinas de ejercicios cardiovasculares para ello. Para alcanzar sus metas, usted necesita ir a través de ejercicios cardiovasculares intensivos durante 60 a 90 minutos cada vez. Hazlo varios días a la semana, para que tu cuerpo sea capaz de quemar más grasas y calorías.

16. Cómo determinar si se está entrenando a un nivel de intensidad moderado.

Cuando pides consejo a los expertos, es posible que les hayas oído hablar de hacer ejercicio con un nivel de intensidad moderado. Sin embargo, también debes saber a qué se refieren con ello. Una forma

100 consejos para
hacer ejercicio

sencilla de determinarlo es que, si todavía eres capaz de hablar mientras te ejercitas, entonces lo estás haciendo bien.

17. Entrenamiento de fuerza y pérdida de peso.

El entrenamiento de fuerza puede ayudar a perder peso. Esto es porque, usted estaría construyendo más músculos. Aparte de eso, mientras que sus músculos están tratando de recuperarse y desarrollarse, su cuerpo realmente sigue quemando más calorías y grasas para ello. Sin embargo, para asegurarte de que pierdes peso, también debes tomar nota de tu consumo de calorías.

18. No olvides dirigirte a los principales grupos musculares.

En el entrenamiento de fuerza, es posible que le den opciones en cuanto a las rutinas que desea realizar. Tenga en cuenta que ciertas rutinas se dirigen a determinados grupos musculares. Cuando elijas entre 8 y 10 rutinas de ejercicios para el entrenamiento de fuerza, debes asegurarte de que se dirigen a los principales grupos musculares, para que puedas tener una sesión de entrenamiento más equilibrada.

19. No es necesario que se dirija a todos los grupos musculares en una sola sesión.

Si es usted quien elabora su propio programa de entrenamiento, debe tener en cuenta que no es necesario que se dirija a todos los grupos musculares cada día. Si entrenas todos los días, procura que ciertos grupos musculares tengan tiempo suficiente para descansar antes de volver a ejercitarlos. De este modo, dará tiempo a sus músculos para que se recuperen y se desarrollen.

20. Elegir bien el banco.

Cuando te ejercitas, hay ciertas rutinas que requieren que hagas uso de un banco. Ten en cuenta que los bancos no están hechos igual. Para probarlo, presiona tu pulgar contra él. Si tu pulgar puede sentir la madera, entonces tienes que buscar otro. Esto es porque, te indica que el banco es demasiado duro para levantar, lo que puede debilitar tu brazo.

21. Cómo nadar más rápido.

Una de las mejores maneras de aumentar tu velocidad en la natación es desarrollar la flexibilidad de tus tobillos. Esto se debe a que tus pies son como tus aletas que pueden hacerte nadar más rápido a través del agua. Hay muchas rutinas de ejercicios sencillos que puedes realizar para ello. Realízalas para que pronto puedas nadar más rápido que tus amigos.

22. Ya no hay excusas.

Mucha gente no es capaz de alcanzar sus objetivos de fitness debido a sus excusas. Una de las excusas más populares de todos los tiempos es estar demasiado ocupado para hacer ejercicio. Para deshacerse de ella, intente hacer ejercicio un solo día, aunque sea de 10 a 15 minutos. Después de pasar por ello, piense si se hizo poco productivo al pasar por las rutinas de ejercicio. Lo más probable es que pienses que no afectó a tu productividad y te des cuenta de que siempre puedes hacer ejercicio cada día sin preocuparte por tu trabajo.

23. Cuándo comprar el calzado para hacer ejercicio.

Puede que pienses que no hay un momento específico del día que sea el mejor a la hora de comprar un par de zapatos. Sin embargo, en realidad es mejor comprar zapatos por la tarde o por la noche. Esto se debe a que, estos son los momentos en que sus pies están en su mayor tamaño. Al hacer esto, usted está asegurando que usted puede comprar el par perfecto de acuerdo con el tamaño.

24. Haga ejercicio con su cónyuge.

Si quieres que hacer ejercicio sea más emocionante, entonces deberías hacerlo con tu pareja o con alguien especial. Hay muchos beneficios que ambos pueden obtener al hacer ejercicio, por lo que no hay manera de que él o ella pueda decir que no. Al hacerlo de esta manera, puedes disfrutar más de tus sesiones de entrenamiento.

25. Ver programas de televisión sobre el ejercicio.

Ver programas de televisión sobre ejercicios puede hacer que te sientas más motivado a la hora de seguir tus rutinas. Además, puedes aprender valiosas lecciones, sobre todo si ves los que son conducidos por expertos en la materia. Comprueba los canales que emiten este tipo de programas, para que puedas tomar nota de ellos.

26. Haz los preparativos necesarios.

Si estás a punto de empezar con tu programa de entrenamiento, entonces debes hacer los preparativos necesarios para ello. En otras palabras, debe adquirir la ropa adecuada para hacer ejercicio. Además, si decide hacer ejercicio en su propia casa, entonces también debe comprar el equipo de ejercicio necesario, como mancuernas, barras, y más.

27. Aumentar la fuerza del antebrazo.

Si quieres mejorar la fuerza de tu antebrazo, puedes utilizar periódicos para ello. Todo lo que tienes que hacer es poner una hoja de periódico en el suelo, y tomar unos 30 segundos para arrugarse con la mano. Hacer esto puede ayudarte a tener un buen rendimiento en el tenis y en el racquetball.

28. Cómo mejorar y mantener la flexibilidad.

La flexibilidad de una persona puede disminuir a medida que envejece. Sin embargo, puede mejorarla o mantenerla realizando ejercicios de estiramiento. Pero los beneficios de los estiramientos no se limitan a mantener la flexibilidad. También puede ayudarte a relajarte más y a prepararte mejor para tu sesión de entrenamiento.

29. Trabajar adecuadamente los músculos de la espalda.

Una de las rutinas que puedes realizar para ejercitar los músculos de la espalda son las dominadas. Sin embargo, para hacerlo correctamente, es mejor que no rodees la barra con el pulgar y que lo coloques junto al dedo índice. Al hacer esto, disminuye la presión aplicada sobre los brazos, lo que hace que la espalda trabaje más.

30. Estirar muchas veces a la semana.

En realidad, es bueno hacer estiramientos muchas veces a la semana. De hecho, hacerlo todos los días puede aportarte muchos beneficios. Sin embargo, si tienes una agenda muy apretada, siempre puedes hacerlo sólo dos o tres días a la semana. Cuando te estires, hazlo dentro de tu rango de movimiento, y mantén cada estiramiento que hagas durante unos 15 a 30 segundos cada uno.

31. No te centres únicamente en tus puntos fuertes.

Cuando te ejercitas, descubrirás que hay rutinas que te gustan y otras que no. Hay una buena probabilidad de que esas rutinas que no te gustan sean las que no se te dan bien. En otras palabras, pueden implicar a sus músculos débiles. Por lo tanto, es mejor que hagas las que no te gustan más a menudo, para que puedas deshacerte de tus debilidades.

32. Visite a su médico.

Antes de involucrarse en cualquier tipo de entrenamiento o programa de ejercicios, es imprescindible que visite primero a un médico. De este modo, podrá comprobar si estás en condiciones de realizar determinadas rutinas de entrenamiento. Aparte de eso, también puede ser capaz de decirle qué ejercicios que necesita más, con el fin de lograr sus objetivos más rápido.

33. Eliminar el aburrimiento.

Uno de los culpables de los fracasos cuando se trata de perder peso o desarrollar los músculos es el aburrimiento. Por lo tanto, es importante que evites que te ocurra. Para eliminar las posibilidades de aburrirse, debe variar sus ejercicios. Aparte de eso, también puede cambiar la frecuencia, el tiempo, así como la intensidad de sus rutinas de ejercicio de vez en cuando.

34. Construir los brazos incluso después de lesionarse.

Cuando se levantan pesas, siempre existe la posibilidad de lesionarse o dañar uno de los brazos. Sin embargo, no es necesario dejar de entrenar si sólo se ha lesionado uno de ellos. Por ejemplo, si te lesionas el brazo izquierdo, debes seguir ejercitando el derecho. Esto se debe a que, cuando se ejercita un brazo, se estimulan las fibras nerviosas del brazo que se ha lesionado.

35. Cuenta hacia atrás.

Cuando se trata de contar las repeticiones, es una buena idea contar hacia atrás. Esto se debe a que, cuando lo haces de esta manera, en lugar de pensar en cuántas has hecho ya, sólo puedes pensar en las que te quedan. De este modo, te facilita el ejercicio cuando te acercas a la parte final de la serie.

36. Tu progreso en el entrenamiento.

Si no ha realizado rutinas de ejercicio durante bastante tiempo, es importante que primero realice ejercicios más fáciles. En otras palabras, no realices inmediatamente ejercicios intensos, ya que puedes forzar tus músculos. Comience con rutinas de entrenamiento de baja intensidad primero, y vaya con las más desafiantes, cuando haya ganado más experiencia en ello.

37. Mejorar el estado de las piernas.

Cuando haga ejercicio, lo mejor es que se dirija también a las pantorrillas, para que pueda mejorar el estado y el aspecto de sus piernas. Para lograrlo, debe realizar ejercicios de elevación de pantorrillas tanto sentado como de pie. Obtendrá mejores resultados si lo hace así, ya que las pantorrillas constan de dos músculos diferentes, a los que puede dirigirse con las rutinas en posición sentada y de pie.

38. Pésese antes de hacer ejercicio.

Antes de comenzar con su programa de ejercicios, debe pesarse primero. Esto es importante, especialmente si está intentando perder peso. Toma nota de tu peso y anótalo en tu calendario o en una libreta. De este modo, podrás consultarlo después de un par de semanas de ejercicio, para ver tu progreso.

39. Hazte la prueba cada 3 o 4 semanas.

Al hacer ejercicio, lo mejor es que te pongas a prueba regularmente. Pruebe diferentes variables en su cuerpo como su cintura, la grasa corporal, el tamaño del músculo, y tal. Al hacer esto, le mostraría los resultados que son tangibles, debido a su programa de entrenamiento. Cuando usted ve las diferencias, entonces usted está seguro de que todos sus esfuerzos están dando sus frutos.

40. No tome ciertos medicamentos después de hacer ejercicio.

No es buena idea tomar ciertos medicamentos después de realizar la sesión de entrenamiento. Algunas personas toman ibuprofeno y paracetamol después de hacer ejercicio para aliviar el dolor muscular. Sin embargo, algunos expertos afirman que estos medicamentos pueden en realidad suprimir el desarrollo muscular, si los tomas después de hacer ejercicio, por lo que es mejor evitarlos.

100 consejos para
hacer ejercicio

41. Qué hacer cuando te aburres.

Si lleva ya bastante tiempo caminando para perder peso, es posible que se haya aburrido de ello. Cuando esto sucede, es necesario encontrar una buena alternativa a caminar, para que pueda seguir haciendo ejercicio. Algunas de las opciones que tiene cuando se trata de esto sería el ciclismo, la natación y correr.

42. Deshacerse de su vientre protuberante.

Si quieres aplanar tu vientre, debes hacer más abdominales cada vez que vayas al gimnasio. Sin embargo, para que tus abdominales sean más efectivos, una de las técnicas que puedes seguir es exhalar con fuerza cuando llegues a la parte superior del movimiento. Cuando haces esto, en realidad obligas a tus abdominales a trabajar más duro, lo que resulta en tener más músculos en esa parte de tu cuerpo.

43. Cómo conseguir eficazmente unos abdominales de seis pulgadas.

Aunque es cierto que hay que hacer abdominales para conseguir unos mejores abdominales, hay ocasiones en las que no puedes conseguirlo rápidamente. Una de las cosas que pueden impedirte tener unos abdominales fabulosos es en realidad la grasa que tienes en el estómago. Esto es porque, las grasas ocultarían sus músculos abdominales. Con eso, usted debe deshacerse de sus grasas con el fin de tener abs.

44. Construir bíceps más grandes.

Cuando te ejercitas, también puedes querer construir bíceps más grandes, por lo que quieres realizar curls de brazos. Para ser más eficaz en él, es aconsejable doblar las muñecas al realizar la rutina. Al extenderlas ligeramente hacia atrás, en realidad estarás apuntando más a tus bíceps y los trabajarás más.

45. Hacer ejercicio en tu propia casa.

Hacer ejercicio en tu propia casa tiene muchas ventajas. Además de no tener que pagar las cuotas de los gimnasios, tampoco tendrás que salir de casa y atravesar el tráfico. Sin embargo, tienes que asegurarte de que estás realmente comprometido en pasar por ello, ya que también hay muchas distracciones en tu casa.

46. Hacer ejercicio cuando se está débil.

Hay algunas personas que siguen intentando ir al gimnasio incluso cuando tienen fiebre, tos o resfriados. En realidad, esto es inútil, ya que tu cuerpo estaría concentrando sus recursos en curarse a sí mismo. Por lo tanto, es mejor que descanses en tu casa y que hagas ejercicio sólo cuando estés bien de salud.

47. Ve en bicicleta a las montañas.

Ir a la montaña con tus amigos mientras montas en bicicleta es realmente genial. Esto se debe a que te proporciona el ejercicio cardiovascular que necesitas para aumentar tu resistencia. Además, puedes respirar aire fresco cuando llegues a tu destino. Eso sí, elige bien tu bicicleta para estar seguro.

48. Contratación de un entrenador para hacer ejercicio.

Si quieres mejorar tu capacidad de levantamiento de pesas o para otros eventos deportivos, siempre puedes contratar a un entrenador para ello. Un entrenador puede guiarte en las rutinas que debes realizar. Además, se asegurará de que progreses de forma efectiva.

49. Pagar por adelantado a su entrenador de ejercicios.

Al contratar a un entrenador para sus rutinas de ejercicio, es posible que desee pagarle por adelantado. Esto se debe a que, se aseguraría de que usted seguiría a través de sus sesiones de entrenamiento. Además, también se aseguraría de que el entrenador le guíe adecuadamente.

50. Desarrollar más los músculos mediante los estiramientos.

Después de entrenar un determinado grupo de músculos, es una buena idea estirarlos. Al estirarlos, se desarrollarán más rápidamente. Haga el estiramiento durante 20 a 30 segundos, para que sus músculos se desarrollen más rápido. Esto debe hacerse de forma regular, para que pueda ver los resultados pronto.

51. Ejercicio para perder peso.

Hacer ejercicio para perder peso puede ser efectivo, especialmente si lo combina con una dieta equilibrada. Esto se debe a que depende de la cantidad de calorías que se queman y de la cantidad que se ingiere. Por lo tanto, si usted puede quemar más calorías de las que come, entonces resultaría en la pérdida de peso.

52. Concéntrese en sus objetivos.

Cuando haga ejercicio, debe centrarse en sus objetivos, para no perder el tiempo. Así, si quiere mejorar su fuerza, debe levantar más peso. Por otro lado, si quieres ser más rápido, debes centrarte en los entrenamientos que te aporten ese resultado. Si te centras en tus objetivos, podrás determinar las rutinas de ejercicio adecuadas para ello.

53. Cómo reparar tus músculos más rápido.

Después de hacer ejercicio, lo mejor es descansar lo suficiente para recuperarse más rápidamente. Lo que puedes hacer para que tu recuperación sea más rápida es ejercitar ligeramente los músculos que has ejercitado al día siguiente. Esto se debe a que, cuando se hace eso, en realidad ayudaría a su cuerpo en la entrega de más nutrientes a los músculos que necesitan reparación.

54. Elegir el color de la ropa de entrenamiento.

Cuando elijas los colores de tu ropa de entrenamiento, es mejor que te quedes con los más sencillos, como el negro, el blanco y el gris. Esto es porque, estos colores iría con cualquier cosa. En otras palabras, usted ya no tiene que pasar mucho tiempo en la coincidencia de los colores.

55. Elige el calzado adecuado.

Es muy importante llevar el calzado adecuado para sus rutinas de entrenamiento. Esto se debe a que los zapatos adecuados pueden ayudar a prevenir lesiones. Además de centrarse en la adquisición de la talla correcta, también debe asegurarse de que está comprando algo que es de buena calidad, por lo que su inversión valdría la pena.

56. El mejor momento para entrenar.

Puede haber ciertos momentos del día en los que el gimnasio se llena de mucha gente. En la mayoría de los casos, esto sería después de las horas de oficina o temprano en la mañana. Por lo tanto, si puede elegir a qué hora visitar el gimnasio, hágalo a mitad del día. De este modo, te aseguras de que no tendrás que esperar tu turno para utilizar ciertos equipos de entrenamiento.

57. Descansar entre las series de entrenamiento.

Tenga en cuenta que descansar entre las series es importante. Sin embargo, si quiere aprovechar bien el tiempo mientras está en el gimnasio, debería descansar menos durante las primeras series y más en la última parte de la sesión. Esto es lo mejor, ya que los músculos están todavía frescos al principio y necesitan más tiempo para descansar cuando se acerca el final de la sesión.

58. Evita a las personas habladoras en el gimnasio si quieres ahorrar tiempo.

Cuando visitas el gimnasio, te das cuenta de que algunas personas simplemente no saben cuándo dejar de hablar. Si te pones accidentalmente a su lado, entonces pueden hacer que te retrases. Por eso, si quieres ahorrar tiempo, procura evitar a esas personas. Si realmente quieren hablar contigo, diles que tienes que seguir adelante y que puedes hablar cuando hayas terminado.

59. No olvides tus tríceps.

Mucha gente entrena los bíceps, ya que es el grupo muscular que se ve inmediatamente frente al espejo. Sin embargo, también deberías entrenar los tríceps, ya que también es un grupo muscular grande. Trabajando los tríceps, puedes aumentar el tamaño de tus brazos.

60. La mejor manera de desarrollar los tríceps en casa.

Los tríceps son músculos que se encuentran enfrente de los bíceps y no son muy fáciles de ejercitar. Sin embargo, para desarrollarlos mientras está en casa, puede realizar la flexión de brazos con agarre cerrado. Esta rutina es similar a la flexión tradicional y la única diferencia es que debe colocar las manos cerca una de la otra en el suelo.

61. Cómo construir tus brazos más rápido.

Aumentar el tamaño de tus brazos también te hará parecer una persona más grande. Para conseguirlo, debes entrenar no sólo los bíceps, sino también su músculo opuesto, que es el tríceps. Lo mejor de ejercitar estos músculos es que, mientras ejerces presión sobre uno de ellos, el otro se ve obligado a descansar.

62. Frecuencia del entrenamiento de fuerza.

Es cierto que se pueden realizar ejercicios cardiovasculares en el día a día. Sin embargo, cuando se trata de entrenamiento de fuerza, hay que asegurarse de tener al menos un día de descanso entre las rutinas de ejercicios de fuerza. Esto es para asegurar que tus músculos tengan tiempo suficiente para recuperarse y desarrollarse.

63. Cómo evitar las lesiones.

Para evitar lesiones, debes asegurarte de que cada rutina de ejercicios que realices se haga correctamente. Para conseguirlo, puedes pedir ayuda a un experto para realizarla. Esto es importante no sólo para prevenir lesiones, sino también para asegurarte de que puedes alcanzar tus objetivos pronto.

64. Cómo hacer ejercicio en el trabajo.

Si quieres seguir quemando más calorías incluso en el trabajo, debes procurar no limitar tus actividades físicas. En otras palabras, siempre que tengas que hablar con un compañero de oficina, debes evitar utilizar otros medios que no sean hablar cara a cara con él. Por lo tanto, no debes hacer uso del teléfono, el chat y el correo electrónico.

65. Realice sus rutinas de ejercicio más lentamente.

En realidad, es mejor no precipitarse cuando se hace ejercicio, especialmente cuando se trata de entrenamiento de fuerza. Realizar las rutinas de forma más lenta le asegurará que se dirige a los grupos musculares correctos. Además, también ayudará a prevenir lesiones.

66. Aumente su intensidad regularmente.

Para evitar las mesetas en el entrenamiento, lo mejor es que aumente la intensidad de sus ejercicios con regularidad. Puede conseguirlo aumentando la cantidad de peso que levanta de vez en cuando. Aparte de eso, también puede hacerlo aumentando el número de repeticiones. Lo mejor es hacer esto, para que sus músculos sean impulsados a desarrollar mejores y más grandes.

67. Tenga en cuenta que cada rutina suele dirigirse a determinados grupos musculares.

Cuando se entrena, especialmente con el entrenamiento de fuerza, hay que tener en cuenta que cada una de las rutinas se dirige a determinados grupos musculares. Por lo tanto, no es una buena idea realizar simplemente cualquier tipo de rutina que se le presente. Lo mejor es identificar los grupos musculares que quieres potenciar, y seleccionar tus rutinas en función de ello.

68. Practicar una respiración adecuada.

Cuando te ejercitas, tienes que asegurarte de practicar una respiración adecuada. Esto es para asegurar que no te quedarás sin aliento cuando hagas ejercicio. Además, también te ayudará a realizar las rutinas de ejercicio correctamente. Asegúrate de practicar la técnica de respiración, para que puedas realizar tu sesión de ejercicios sin fatigarte demasiado.

69. El press de banca permite desarrollar el pecho y los tríceps.

Cuando haces press de banca, puedes dirigirte no sólo a los músculos del pecho, sino también a los tríceps. Con el press de banca normal, naturalmente se desarrollan los músculos del pecho. Para trabajar los tríceps, todo lo que tiene que hacer es colocar las manos más cerca una de la otra. Esto quitaría la presión de los músculos del pecho y se aplicaría a los tríceps.

70. Truco en el press de banca.

Si quieres conseguir mejores resultados con el press de banca, puedes realizar un truco para ello. Para ello, todo lo que tienes que hacer es intentar mirar a tu mano dominante sin hacer girar la cabeza por ella. Cuando hagas esto, no sentirás que estás ejerciendo la misma presión en la otra mano; y, por ello, serás capaz de levantar más peso.

71. Facilitando las flexiones de brazos.

A mucha gente le resulta difícil realizar las flexiones de la barbilla, especialmente a los que piensan en tirar hacia arriba al hacer la rutina. Para que sea más fácil, debes pensar en tirar de los codos hacia abajo con ella. La razón detrás de esto es que, pensando en tirar de ti mismo hacia arriba puede hacer que se concentre más en su peso, que cuando se piensa en tirar de los codos hacia abajo.

72. Calienta tus músculos antes de levantar pesas.

Cuando se trata de levantar pesas, siempre es mejor hacer primero ejercicios de calentamiento. Esto previene las lesiones, aparte de que también puede ayudarte a aflojar y a realizar bien las rutinas. Para calentar, puedes simplemente realizar ejercicios de estiramiento, o hacer rutinas cardiovasculares ligeras.

73. Cómo saber si estás utilizando un peso que es demasiado para tus músculos.

La mejor manera de saber si está utilizando la cantidad correcta de peso cuando se entrena es intentar realizar las rutinas lentamente. Si te ves obligado a balancear las pesas para levantarlas, entonces estás utilizando demasiado peso. No utilices demasiado peso para no ponerte en riesgo de sufrir lesiones.

74. Proteja su columna vertebral en todo momento.

Siempre que levantes peso, debes tener en cuenta que una ejecución incorrecta de la rutina puede dañar tu espalda o tu columna vertebral. Por ello, debes asegurarte de que puedes proteger tu columna vertebral en todo momento. Para asegurarte de ello, debes practicar una postura adecuada, para que la presión de cada rutina se dirija a los músculos que pretendes desarrollar.

75. Cómo respirar correctamente.

Respirar correctamente durante el entrenamiento es importante si quiere obtener los resultados deseados de su programa de ejercicios. Para asegurarse de que respira correctamente, debe exhalar cuando realice un esfuerzo e inhalar cuando descansa. Por ejemplo, si está levantando pesas, debe exhalar cuando levante el peso e inhalar cuando vuelva a la posición inicial.

76. Saber qué rutinas se dirigen a qué músculos.

Diferentes rutinas se dirigen a diferentes músculos. Por lo tanto, usted tiene que saber las rutinas que se dirigen a los músculos que desea mejorar. Por ejemplo, si usted quiere desarrollar sus músculos del pecho más, entonces las rutinas que usted debe realizar son flexiones, máquina de la prensa del pecho, prensa del banco, y así sucesivamente.

77. Para desarrollar los músculos, hay que cargarse de proteínas.

Las proteínas son los bloques de construcción de su cuerpo. Por lo tanto, debe asegurarse de consumir alimentos cargados de ellas. Sin un suministro adecuado de proteínas, su cuerpo no tendría las herramientas necesarias para reparar sus tejidos desgastados. Además de eso, tampoco tendría la capacidad de construir mejores músculos.

78. Paseo por el parque por la mañana.

Si te preguntas cuándo es el mejor momento para hacer tus caminatas, entonces debes saber que es durante la mañana. Caminar por el parque a primera hora de la mañana te aportará muchos beneficios. Además de aumentar tus niveles de energía al comienzo del día, también te dará la oportunidad de inhalar aire fresco y absorber vitamina D3.

79. Hacer ejercicio sin ir al gimnasio.

Ten en cuenta que siempre puedes hacer ejercicio sin ir al gimnasio. Puedes caminar en el parque, alrededor de la manzana o incluso en tu casa. Además, subir y bajar las escaleras de tu oficina o de tu casa también puede hacerte esforzar para mejorar tu condición física. Además, también hay otras rutinas de entrenamiento que puedes realizar en casa; y, algunas de ellas pueden requerir equipo de entrenamiento, mientras que otras no.

80. No abandones el hábito de hacer ejercicio.

Uno de los obstáculos que puedes encontrar a la hora de hacer ejercicio es cuando te apetece romper el hábito del ejercicio. Una vez que lo hagas, puede convertirse en algo habitual para ti, y eventualmente hacer que dejes de hacer ejercicio. Por lo tanto, debes evitar en lo posible las pausas prolongadas al hacer ejercicio. Al hacerlo, te aseguras de estar en plena forma el resto de tu vida.

81. Prevención de lesiones en la carrera.

Para prevenir las lesiones al correr, puedes hacer algo diferente durante una semana de cada seis. Durante esa semana, intenta reducir a la mitad la distancia que sueles recorrer. Además, en lugar de correr 6 días a la semana, también puedes reducirla a 3. De este modo, le darás a tu cuerpo una mejor oportunidad de recuperarse, lo que también es una buena forma de prevenir las lesiones.

82. Adelgazar con leche.

Beber mucha leche puede ayudarte a perder peso. Esto se debe a que, la leche contiene mucho calcio, y los estudios han demostrado que las personas que consumen más calcio tienen menos cantidades de grasas corporales. Por ello, debes incluir la leche en tu dieta y combinarla con tu programa de ejercicios.

83. Qué hacer con los músculos tensos.

Cuando haces ejercicio, te das cuenta de que algunos de tus músculos están tensos, mientras que otros son más flexibles. Para evitarlo, debe dedicar más tiempo a estirar los músculos tensos. Al hacerlo, se volverán más flexibles, lo que puede ayudarte más a la hora de realizar ciertas rutinas de ejercicio.

84. Cómo recuperarse más rápido.

Si se ha lesionado, una de las mejores formas de recuperarse más rápidamente es hacer ejercicio lo antes posible. Esto no significa que no deba dar a su cuerpo el tiempo suficiente para reparar los músculos lesionados. Lo que significa es que, tan pronto como sientas que eres capaz de volver a hacer ejercicio, debes realizar inmediatamente algunas rutinas. Eso sí, asegúrate de centrarte en ejercicios de baja intensidad para no forzar los músculos.

85. Usando un suplemento.

Es posible que haya escuchado o leído acerca de las personas que hacen uso de los suplementos en conjunto con sus programas de entrenamiento. Si desea hacer uso de uno, usted debe saber que hay un montón de diferentes suplementos que están disponibles en el mercado hoy en día. Por lo tanto, usted necesita asegurarse de que usted seleccione adecuadamente el producto que se utiliza, por lo que realmente puede ayudar a alcanzar sus metas.

86. Haz una lista de tus objetivos.

Además de establecer tus objetivos a largo plazo, también debes tener otros a corto plazo. Haz una lista de estos objetivos en tu bloc de notas o en una hoja de papel, que puedes colgar en tu nevera. Es importante que veas tu lista a diario, para que te los recuerden constantemente. Además, asegúrate de que cada uno de los objetivos tenga fechas en las que quieres alcanzarlos, para que puedas verlos como tus plazos.

87. Cómo comprometerse más en el ejercicio.

Para algunas personas puede resultar difícil comprometerse plenamente a hacer ejercicio de forma regular. Si quieres asegurarte de que te comprometes plenamente con ello, una de las cosas que puedes hacer es ir al gimnasio cada día o al menos cada dos días, durante un periodo de un mes. Al hacer esto, se convertirá en una rutina natural para usted, que será mucho más fácil de hacer.

88. Asegúrate de que te gusta hacer ejercicio.

Algunas personas no están hechas para el gimnasio. Por lo tanto, si no te gusta estar en el gimnasio cuando te ejercitas, entonces debes intentar ejercitarte en tu propia casa. Puede que haya ciertas cosas en el gimnasio que te impidan

100 consejos para
hacer ejercicio

de disfrutarlo. Por lo tanto, pruébalo en tu propia casa, ya que es muy posible que sea donde realmente quieras hacer ejercicio.

89. Correr colinas.

Correr cuesta arriba puede ser todo un reto. Sin embargo, para asegurarte de que puedes hacerlo más rápido, lo que puedes hacer es concentrarte en un objeto en la cima de la colina, mientras mantienes la cabeza levantada. Esto puede ayudarte a respirar mejor, lo que te ayudará a correr más rápido y a llegar a la cima.

90. Cómo aumentar tu resistencia.

Una de las mejores maneras de aumentar tu resistencia es participar en un maratón. Para asegurarse de que funcione, debe trabajar duro para ello y aspirar a ganar la carrera. Cuando seas capaz de hacer esto, incluso antes del maratón, ya tendrás tu resistencia mejorada.

91. Dibujar una X en su calendario.

Hay mucha gente que dibuja un montón de X en sus calendarios estos días para marcar los días del mes en los que han ido al gimnasio. Si haces esto, justo antes de que acabe el mes, podrás ver cuántas veces has podido ir al gimnasio. Así, te motivaría a ir más al gimnasio, para poder ver más X en tu calendario.

92. Conseguir unas piernas más fuertes con las estocadas.

Las estocadas pueden fortalecer los músculos de las piernas. Sin embargo, si quieres que sean más efectivas de lo que son, también deberías hacer las estocadas a la inversa. Hacerlo de esta manera puede hacer que tus piernas delanteras trabajen más. Para ejecutarlo, sólo tienes que dar un paso hacia atrás, en lugar de dar un paso hacia adelante.

93. Qué hacer cuando estás estresado.

Si estás estresado, no es una excusa para no ir al gimnasio. De hecho, incluso te da más razones para ir al gimnasio, ya que hacer ejercicio puede aliviarte el estrés. Esto se debe a que, cuando haces ejercicio, tu cuerpo libera endorfinas, que pueden mejorar tu estado de ánimo.

94. Medir la aptitud.

Cuando se trata de medir la forma física, su peso no es lo único que puede controlar para ello. Ten en cuenta que si también realizas un entrenamiento de fuerza, lo más probable es que tu crecimiento muscular compense la pérdida de grasa. Por lo tanto, además de controlar tu peso, también puedes tener en cuenta tu progreso en el entrenamiento. Si eres capaz de aumentar el número de repeticiones que puedes hacer para las flexiones y las sentadillas, entonces eso también es una buena indicación de la mejora de la aptitud.

95. Apretar los músculos del culo.

Cuando necesites levantar pesos por encima de tu cabeza, entonces debes intentar apretar los músculos de los glúteos. Esto resultaría en realidad para lograr una posición, que puede proporcionar una amplia protección a su columna vertebral. Con eso, puede disminuir las posibilidades de obtener lesiones en su espalda.

96. Apretando la barra.

Cuando hagas press de banca y quieras ejercer más presión sobre los músculos del pecho, debes intentar apretar la barra. El apretón debe seguir un movimiento hacia el interior para dirigirte correctamente a los músculos del pecho. Si quiere concentrarse en los tríceps, debe apretar la barra

100 consejos para
hacer ejercicio
hacia fuera.

97. Dormir al menos 8 horas cada noche.

Cada vez que te ejercitas, tienes que considerar el hecho de que estás presionando tus músculos. Por ello, si quieres que tus músculos se desarrollen, tienes que proporcionar a tu cuerpo el tiempo suficiente para repararlos. Cuando duermes al menos 8 horas cada noche, no sólo le das a tu cuerpo la oportunidad de reparar tus músculos, sino que también te aseguras de tener altos niveles de energía al día siguiente.

98. Coma más frutas y verduras.

Las frutas y las verduras están cargadas de nutrientes que pueden ayudar a tu cuerpo a tener buenos niveles de energía. Aparte de eso, también pueden asegurar que usted está correctamente hidratado. Por lo tanto, es mejor comer más de ellos, para que pueda alcanzar sus objetivos en el ejercicio pronto.

99. Come más huevos.

Las claras de huevo contienen una proteína poco común llamada albúmina. Este tipo de proteína puede ser absorbida fácilmente por el cuerpo. Por lo tanto, acelera la recuperación muscular, además de ayudar a su cuerpo en la construcción de los músculos más rápido. Además, la yema del huevo también contiene ácidos grasos esenciales, que pueden ayudar a aumentar los niveles de energía.

100. Ejercite un brazo a la vez.

Hay ciertas formas de ejercicio que pueden realizarse con un solo brazo o con ambos. Sin embargo, si quieres obtener resultados más rápidos, es mejor que lo hagas con un solo brazo cada vez. Esto se debe a que, al aislar un brazo en el ejercicio, puede obtener conjuntos de mayor calidad que si utiliza ambos brazos juntos. Debido a esto, tus músculos se desarrollarán más rápido.