

# HOME BASED TRAINING

CÓMO ESTABLECER ENTRENAMIENTOS EFECTIVOS EN  
CASA

SIN TENER QUE GASTAR MILES DE EUROS EN



**Copyright ©** Todos los derechos reservados en todo el mundo.

**SUS DERECHOS:** Este libro está restringido a su uso personal. No incluye ningún otro derecho.

**AVISO LEGAL:** Este libro está protegido por la ley internacional de derechos de autor y no puede ser copiado, reproducido, regalado o utilizado para crear obras derivadas sin el permiso expreso del editor. El editor conserva todos los derechos de autor de este libro.

El autor ha hecho todos los esfuerzos razonables para ser lo más preciso y completo posible en la creación de este libro y para asegurar que la información proporcionada esté libre de errores; sin embargo, el autor/editor/revendedor no asume ninguna responsabilidad por errores, omisiones o interpretaciones contrarias del tema aquí tratado y no garantiza ni representa en ningún momento que el contenido sea preciso debido a la naturaleza rápidamente cambiante de Internet.

Cualquier desprecio que se perciba hacia personas, pueblos u organizaciones concretas es involuntario.

El propósito de este libro es educar, y no hay garantías de ingresos, ventas o resultados implícitos. Por lo tanto, el editor/autor/revendedor no se hace responsable de los malos resultados que usted pueda obtener al aplicar las técnicas o al seguir las directrices establecidas en este libro.

Todos los nombres de productos, sitios web y empresas mencionados en este informe son marcas comerciales o derechos de autor de sus respectivos propietarios. El autor/editor/revendedor no está asociado o afiliado a ellos de ninguna manera. Los productos, sitios web y nombres de empresas mencionados tampoco patrocinan, avalan ni aprueban este producto.

**DIVULGACIÓN DE LA COMPENSACIÓN:** A menos que se indique expresamente lo contrario, debe asumir que los enlaces contenidos en este libro pueden ser enlaces de afiliados, y el autor/editor/revendedor ganará una comisión si hace clic en ellos y compra el producto/servicio mencionado en este libro. Sin embargo, el autor/editor/revendedor se exime de cualquier responsabilidad que pueda resultar de su participación en cualquiera de estos sitios web/productos. Debe actuar con la debida diligencia antes de comprar los productos o servicios mencionados.

Esto constituye el acuerdo de licencia completo. Cualquier disputa o término no discutido en este acuerdo queda a discreción del editor.

# Índice de contenidos

Introducción .....	5
Utilizar el poder de la resistencia .....	8
Entrenamiento con pesas.....	12
Usar Kettlebells .....	15
Saltar la cuerda .....	19
Esterilla de yoga .....	23
Balón medicinal .....	28
Deslizadores de fitness .....	32
Escalera de mano .....	36
Conclusión.....	41
Recursos .....	43



# Introducción

Comprometerse con un régimen de ejercicio regular es a menudo más fácil de decir que de hacer. Requiere disciplina, concentración y tiempo, y si piensas inscribirte en un gimnasio, puede costarte un ojo de la cara cada mes.

Pero, ¿es necesario?

La verdad es que no tiene que gastar una fortuna en membresías de gimnasio o clases de fitness. ¡Con los consejos y estrategias que se presentan dentro de este informe especial, usted será capaz de lograr los mismos resultados exactos en el hogar en un bajo a ningún costo!

El ejercicio regular, sobre todo a medida que se envejece, es un componente importante para llevar una vida mejor, más activa y más saludable.

Aunque tenga una movilidad limitada, su cuerpo necesita moverse y sus músculos necesitan estirarse para sentirse mejor.

Además, su cerebro se beneficiará de la actividad y del aumento del riego sanguíneo, al igual que su salud mental en general. Estarás más sano y con más energía con un programa de ejercicio regular, incluso si lo haces completamente desde casa.

De hecho, la incorporación de la actividad física regular en su vida diaria suele ser más fácil cuando se centra en una rutina de ejercicios en casa. Como no tienes que salir de casa para cumplir tus objetivos diarios de fitness, habrá menos distracciones y menos excusas ;)

*¿Estás listo para empezar?*

A continuación te explicamos cómo puedes establecer un programa de entrenamiento en casa en tu propio gimnasio doméstico sin gastar miles de dólares. De hecho, hemos encontrado nueve equipos diferentes que puedes conseguir

por casi nada, que te servirá igual que esas caras máquinas del gimnasio.

¡Comencemos!

# Utilice el poder de la resistencia de

**Bandas de resistencia.** Cualquier persona, de cualquier nivel de fitness, puede utilizar las bandas de resistencia para mejorar su entrenamiento. No ejercen el mismo tipo de tensión sobre las articulaciones que las pesas o las kettlebells, pero siguen proporcionando un entrenamiento desafiante.

También son excelentes para trabajar los músculos más pequeños a los que no se presta mucha atención, como los músculos más pequeños de las caderas que estabilizan los cuádriceps.

Las bandas de resistencia son básicamente bandas de goma gigantes que te dan tensión, haciendo que tus músculos trabajen unos contra otros para fortalecerlos. Son pequeñas y ligeras, fáciles de guardar y transportar, y están disponibles en una gran variedad de estilos (con bucles, sin bucles, con o sin asas).



También son muy baratas: normalmente puedes comprar un juego por unos veinte dólares, dependiendo de la marca y de dónde compres. Puedes comprar bandas de resistencia en Amazon, por supuesto, pero también en tiendas como Kohls, Target y Walmart.

Con el entrenamiento de resistencia, la clave es hacer varias repeticiones con un descanso entre ellas, y luego repetir la serie unas tres veces. No se trata de aumentar la masa muscular, sino de fortalecer los músculos y los tendones que, de otro modo, no se ejercitarían bien.

Puedes enganchar la banda a un objeto fijo, como la barandilla de una escalera, o simplemente utilizar tu cuerpo para anclarla (por ejemplo, poniéndote de pie sobre la banda). Deberías ejercitarte de tres a cinco veces por semana durante una media hora. No esperes resultados masivos con las bandas de resistencia: el objetivo es fortalecer los músculos y los tendones, no engordar.

Aquí tienes un par de ejercicios fáciles para que los pruebes en casa:

**Curl de bíceps** - Póngase de pie con ambos pies sobre la banda de resistencia. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros. Sujete un extremo de la banda en cada mano con los brazos estirados hacia el frente, con las palmas hacia el frente. Lentamente, suba las manos hacia los hombros, doblando los codos y apretando los músculos de los bíceps.

Mantenga los codos pegados a los lados del cuerpo para que los bíceps hagan el trabajo. A continuación, baje lentamente las manos hasta la posición inicial. Esto es una repetición.

Intenta que las repeticiones sean rítmicas y lentas para que tus bíceps sientan la tensión en todo momento. Haz de doce a quince repeticiones y repite tres veces.

**Extensión de tríceps con un solo brazo** - Póngase de pie con un pie ligeramente delante del otro y el pie más atrás. Enrolla una banda de resistencia debajo de tu pie trasero y sujeta el otro extremo delante de tu cuerpo con la mano contraria.

Estira el brazo por encima del hombro con la otra mano y coge el extremo libre del bucle (puede que necesites que alguien te lo pase). Sujétalo detrás de la cabeza por el cuello.

El codo debe apuntar hacia el techo. Esta es la posición inicial. Extiende lentamente la mano superior hacia el techo hasta que el codo esté recto. A continuación, vuelve a bajar a la posición inicial.

Esto es una repetición. Haz de doce a quince repeticiones con un brazo y luego repite con el otro. Repita toda la serie tres veces.

# Pesas Entrenamiento

Si quieres entrenar con pesas como mancuernas o barras desde la comodidad de tu casa, no tienes que gastar una fortuna para conseguir el equipo que necesitas.

Incluso puedes comprar un buen juego de pesas de segunda mano por la mitad del precio de uno nuevo, y como las pesas libres se guardan fácilmente, no tendrás que preocuparte por tener que hacer sitio para un banco de pesas completo.

Hay tiendas como Play It Again Sports Fitness que se especializan en equipos usados. EBay y Amazon también manejan equipos con descuento.

Amber Nash, fundadora de FitHealthyBest. com (un sitio web de salud y fitness orientado a las mujeres) dice: "Las pesas usadas suelen venderse a 50 centavos de dólar la libra, lo que supone la mitad del precio de las nuevas, que suelen costar un dólar la libra o más".

Las mancuernas se pueden utilizar para el entrenamiento con pesas y para el acondicionamiento físico de todo el cuerpo. Son especialmente eficaces porque también trabajan los músculos estabilizadores que rodean a los principales grupos musculares.

Deberás empezar con un peso más bajo que te permita hacer entre doce y veinte repeticiones sin sentirte demasiado cansado o sin forzar demasiado tus músculos. Si estás tratando de aumentar la masa muscular, querrás un peso mayor, así que apunta a unas ocho repeticiones.

Cuando levantes mancuernas o barras, cuando estés empezando con este entrenamiento en casa, concéntrate en tu forma en vez de en cuántas repeticiones eres capaz de hacer.

Mueve tu cuerpo lentamente y siente cómo se contraen los músculos para saber que lo estás haciendo correctamente. Los movimientos más lentos también obligan a trabajar a los músculos y tendones estabilizadores, lo que es bueno para fortalecerlos.

Asegúrate de que no estás compensando en exceso con otra parte

del cuerpo.

Por ejemplo, cuando hagas curl de bíceps, asegúrate de mantenerte erguido en lugar de coger el peso con los músculos de la espalda.

Si tienes problemas para mantener la forma correcta, intenta entrenar frente a un espejo. También puedes buscar en Google o YouTube vídeos de entrenamientos y fijarte en cómo hacen los ejercicios. La forma lo es todo. No sólo te ayudará a sacar más partido a tu rutina de fitness, sino que te asegurará que no te hagas daño en el proceso.

Recuerda inhalar al levantar el peso y exhalar al volver a la posición inicial. Deberías entrenar de tres a cinco veces por semana durante una media hora cada vez, si es posible. No esperes ver resultados masivos inmediatamente. Van a ser necesarias varias semanas o meses de trabajo regular antes de que notes cambios musculares significativos.

Notarás un cambio en tu fuerza antes de ver algo en el exterior, así que apunta a eso.

# Utilice Kettlebells

Para muchos de tus ejercicios caseros, las kettlebells son intercambiables con las mancuernas. Sin embargo, para algunos movimientos con peso, las kettlebells son mejores. Esto se debe principalmente a su forma, que hace que sea mucho más fácil balancearlas. Puedes sujetarlas por el asa (también llamada cuernos) o por la campana redonda, lo que te permite un rango de movimiento diferente.

El peso también se distribuye de forma un poco diferente al de una mancuerna, y eso hace que se trabajen músculos diferentes cuando se hacen los mismos ejercicios. Es conveniente entrenar con kettlebells el mismo número de repeticiones que con pesas, de tres a cinco veces por semana durante unos treinta minutos.

Al igual que las mancuernas, las kettlebells se pueden encontrar fácilmente de segunda mano, lo que te permitirá ahorrar mucho dinero. Incluso nuevas, no son tan caras (alrededor de 65 dólares),



así que puedes reducir fácilmente esa cantidad a la mitad y conseguir un juego usado.

Cuando empiezas a utilizar las kettlebells, es normal que sientas un poco de incertidumbre. A continuación te explicamos cómo utilizarlas para conseguir los entrenamientos más eficaces.

Empieza con un peso ligero -tal vez de 3 a 5 kilos- y cuando te sientas totalmente cómodo con él, puedes intentar pasar a un peso mayor.

Cuando hagas sentadillas, sujeta la kettlebell por el mango con ambas manos y mantenla cerca del pecho. Con este ejercicio trabajarás los glúteos, los cuádriceps y los isquiotibiales.

Póngase de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y los dedos de los pies girados ligeramente hacia fuera.

Dobla las rodillas y las caderas para ponerte en cuclillas y recuerda llevar el trasero por debajo de las rodillas. Para volver a la posición inicial, impulsa con los talones.

Puedes utilizar una kettlebell más pesada para realizar ejercicios de levantamiento de peso muerto, que hacen trabajar los glúteos y la parte posterior de las piernas. Estos son algunos de los músculos más fuertes de tu cuerpo, así que deja que trabajen un poco más. Ponte de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.

Sujeta la kettlebell por el mango con ambas manos, con las palmas hacia dentro. Empieza a la altura de los muslos, luego dobla las caderas y baja lentamente la pesa hasta el suelo entre los pies.

Mantén la espalda plana y los hombros hacia atrás. Deja que tus glúteos y piernas hagan el trabajo. Mantenga su núcleo fuerte y trabaje esos músculos mientras empuja a través de sus talones para ponerse de pie de nuevo.

Mantenga los brazos rectos mientras levanta la pesa hasta la posición inicial. Haz una pausa y aprieta antes de empezar una nueva repetición.

Vuelve a utilizar las pesas más ligeras para la zancada con maleta. Para esta, que hace trabajar las piernas y los glúteos de nuevo, no permitas que las kettlebells se balanceen salvajemente. Pueden descontrolarse y forzar

tu espalda si no las mantienes quietas. Sujétalas a los lados como si fueran auténticas maletas.

Ponte de pie con los pies separados a la altura de los hombros, los brazos a los lados y una kettlebell en cada mano (sujetada por el mango). Da un gran paso hacia delante. Dobra las dos rodillas y baja el cuerpo hasta formar un ángulo de 90 grados.

Mantén los brazos y la espalda rectos, los hombros hacia atrás y el tronco comprometido. Empuja con los talones para volver a la posición inicial, manteniendo la mayor parte del peso sobre el pie trasero.

# Saltar Cuerda

Una cuerda para saltar es la pieza más barata del equipo de ejercicio que se puede conseguir. De hecho, puedes comprar una cuerda de saltar de calidad por menos de veinte dólares.

Si se utiliza correctamente, la cuerda de saltar puede proporcionar un entrenamiento interesante y eficaz y, por supuesto, se puede hacer desde cualquier lugar.

Saltar a la cuerda mejorará tu salud cardiovascular y tu resistencia, y de paso perderás peso. Además, saltar a la cuerda es un ejercicio fácil de aprender, divertido y portátil, que te permite entrenar todo el cuerpo en sólo diez minutos.

Los ejercicios con la cuerda para saltar también son beneficiosos por otras razones: tienen un riesgo muy bajo de lesión y un impacto menor en las rodillas y los tobillos que el de correr.

Saltar a la cuerda también mejora la agilidad y el equilibrio, estimula el metabolismo y proporciona una gran musculatura en las pantorrillas. Para sacar el máximo partido a tu entrenamiento, debes conocer algunos aspectos básicos.

En primer lugar, el ritmo y la forma son las claves de un entrenamiento con cuerda para saltar. Para adquirir el ritmo adecuado, prueba a saltar sin cuerda y a contar al mismo tiempo. También puedes probar a ejercitarte con música de ritmo intenso, siguiendo el compás.

Asegúrate de que tu cuerda de saltar es del tamaño adecuado para ti, ni demasiado larga ni demasiado corta. El tamaño sí importa en este caso. Para medir tu cuerda, colócate en el centro de la cuerda con un pie y tira de las asas hacia tu axila. La base del mango (donde empieza la cuerda) debe llegar hasta la zona de la axila o el pezón.

Si compras una cuerda por Internet, no puedes medirla, así que prueba las siguientes pautas (no incluyas las asas en la medida de

la longitud):



- Si mides entre 1,5 y 1,5 metros, compra una cuerda para saltar de 2,5 metros.
- Si mides entre 1,70 y 1,70 metros, compra una cuerda de saltar de 2,5 metros y 15 centímetros.
- Si mides entre 1,70 y 1,80 metros, compra una cuerda para saltar de 2 metros.
- Si mides entre 1,80 y 1,80 metros, compra una cuerda para saltar de 2,5 metros.

Si es la primera vez que salta a la cuerda, elija una cuerda más pesada que le proporcione una mayor respuesta física al saltar. Tampoco es necesario que saltes como un antílope. Mantente de puntillas y con las rodillas ligeramente flexionadas.

Mantenga las manos cerca del nivel de la cadera. Extiende las manos con las palmas hacia arriba. Los pulgares deben estar arriba, cerca de la parte superior de la empuñadura, sin rodear la mano. No obstante, mantén el agarre relajado y no aprietes demasiado.

Además, mantén los codos pegados al cuerpo y deja que las muñecas y los antebrazos hagan el trabajo de impulsar la cuerda.

Puedes aumentar la intensidad mediante una (o varias) de las siguientes opciones: saltar más rápido para el mismo número de repeticiones, utilizar una cuerda más pesada, saltar durante un periodo de tiempo más largo o saltar más repeticiones por serie.

Salta durante veinte o treinta segundos, y luego descansa diez segundos antes de empezar otra serie.

Repite la serie cuatro veces para una ronda y haz de tres a cinco rondas durante un entrenamiento.

# Yoga Mat

Si vas a hacer ejercicio en el suelo en casa, o a hacer yoga, necesitarás una esterilla. Afortunadamente, éstas son realmente económicas. En Target, comienzan alrededor de 15 dólares.

Lo primero que hay que tener en cuenta es el grosor. Esto determinará lo cómoda que va a ser. El inconveniente es que cuanto más gruesa sea la esterilla, más se tambaleará.

Una esterilla fina tiene un grosor de aproximadamente 1/16 de pulgada. Esto le da una buena conexión con el suelo, por lo que es una ventaja al hacer posturas de equilibrio.

La desventaja es que hay menos amortiguación entre tú y el suelo. Podrías golpearte la rodilla al hacer una estocada. Una colchoneta gruesa tiene más bien ¼ de pulgada de ancho.

Eso puede ser mejor para el apoyo de la espalda durante el trabajo del núcleo o las inversiones. También puedes conseguir una esterilla de grosor medio de 1/8 de pulgada si prefieres algo intermedio.

También deberás tener en cuenta el espacio de almacenamiento del que dispones. Las esterillas más finas se enrollan en un área más pequeña, mientras que las más gruesas ocupan más espacio. Más delgada también significa más portátil si estás pensando en tomar una clase de yoga después de la cuarentena.

El material del que está hecha tu alfombra determinará su textura y "pegajosidad". También determinará el grado de "cesión" de la esterilla ("esponjosidad"). La mayoría de las esterillas están hechas de goma o de PVC (vinilo). Ten en cuenta que el vinilo no es una opción ecológica si lo que quieres es dejar una menor huella de carbono.

Sin embargo, las colchonetas de vinilo duran mucho tiempo y pueden aguantar un montón de entrenamientos. También son más

esponjosas. Las alfombras de goma pueden ser naturales o recicladas. Pueden contener yute y algodón o ser

hechas sólo de algodón. Todas ellas son más ecológicas pero menos esponjosas. Y si eres alérgico al látex, evita comprar una alfombra de goma.

La textura de tu alfombra controlará la cantidad de tracción que tiene. Será una textura hecha por el hombre (protuberancias en la alfombra de vinilo) o una función del material que compone la alfombra (el yute o el algodón tienen una textura natural de "agarre").

Una estera con "agarre" o con baches evitará que te resbales en un suelo duro. Eso es lo que querrás, sobre todo si sudas mucho.

Sin embargo, si las protuberancias molestan a tu piel, procura que tu esterilla lisa tenga un cierto control de la humedad. Puedes conseguir una alfombrilla que se adapte a cualquier necesidad, desde la suave como la seda hasta la súper grumosa. Dependerá más de tu sensibilidad.

También vas a querer que tu esterilla sea "pegajosa". Las esterillas

pegajosas evitan que te deslices por el suelo cuando cambias de posición. También te ayudan a mantener una posición durante más tiempo sin

resbalando debajo de ti. Las alfombras más pegajosas son las de vinilo (PVC), pero claro, no son muy ecológicas.

Si necesitas ayuda para mantenerte en tus posturas, pero no soportas la textura elevada de una alfombra de goma o yute, tendrás que optar por la de vinilo. Sólo recuerda mantenerla limpia para que mantenga su adherencia.

La mejor manera de cuidar tu esterilla de yoga es utilizar agua y jabón. Humedece una toallita con agua jabonosa (lo mejor es un jabón sin base de aceite) y limpia la esterilla antes de su primer uso. Límpiala también una vez a la semana para mantenerla en perfecto estado.

Para una limpieza rápida, prueba con una mezcla al 50 % de vinagre de sidra de manzana y agua. Limpia tu alfombra y déjala secar en una habitación bien ventilada o (mejor aún) en el exterior.



También puedes comprar o hacer un spray de aceites esenciales para alfombras que deje tu alfombra con un aroma fresco como limón, eucalipto, lavanda o menta.

Con el tiempo, tu alfombra empezará a perder su pegajosidad. Una de las mejores formas de combatirlo es espolvorear ligeramente polvo de bebé o bicarbonato de sodio sobre la alfombra y limpiarla con un paño limpio y seco. Esto absorberá parte de los aceites y la humedad.

# Balón medicinal

Estos balones lastrados, normalmente del tamaño de un balón de fútbol o de baloncesto, pesan entre dos y treinta libras. Están hechos de vinilo y rellenos de un tipo de gel. Los balones medicinales se utilizan para fortalecer el tronco, ayudar a mejorar el equilibrio y desarrollar la fuerza en general. Pueden ser caros, pero normalmente puedes encontrar uno barato en algún lugar como Walmart.

La mayoría de la gente no tiene ni idea de lo que se supone que debe hacer con un balón medicinal. Si ese es tu caso, ¡tengo buenas noticias! Los siguientes ejercicios te ayudarán a familiarizarte con tu balón medicinal y a aprender a utilizarlo correctamente en casa.

**Slam con balón medicinal** - Ponte en posición de embestida con una pierna delante de la otra. Debes estar en equilibrio en lugar de apoyarte firmemente en el suelo. Sostén el balón medicinal

por encima de tu cabeza y golpéalo contra el suelo en la parte exterior de tu frente.

pierna. Pon un poco de músculo en esto. Estás girando tu núcleo mientras mueves la pelota hacia abajo.

Recoge la pelota cuando rebote y repite el movimiento.

Haz todas las repeticiones que puedas en un periodo de 45 segundos, y luego descansa unos 15 segundos antes de intentarlo con la otra pierna.

**Arremetida y pase** - Póngase de pie con las piernas separadas y una delante de la otra como si estuviera haciendo un split. Sujeta el balón medicinal cerca de tu pecho. Dobla ambas rodillas para estar en posición de embestida. Baja el balón por el interior de la pierna adelantada y pásalo por debajo de esa pierna de una mano a la otra.

Lleva la pelota de nuevo al pecho con ambas manos. Eso es una repetición. Haz tantas repeticiones como puedas en 45 segundos, y luego descansa 15 segundos antes de hacer la otra pierna.

**Remo inclinado** - Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Doble ligeramente las rodillas pero mantén la espalda recta. Sujeta el balón medicinal con ambas manos e inclínate ligeramente hacia delante por las caderas hasta que tu espalda forme un ángulo de 45 grados con el suelo.

Tire de la pelota hacia arriba mientras aprieta los omóplatos. Mantén esta posición durante un segundo y luego vuelve a bajar la pelota lentamente. Eso es una repetición. Haz tantas repeticiones como puedas en 45 segundos, y luego descansa 15 segundos.

**Giro en bicicleta** - Túmbate de espaldas con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Sujeta el balón medicinal con ambas manos por encima del pecho. Curva el torso hacia arriba apretando los abdominales.

En la parte superior del crujido, gira el torso para que el codo izquierdo se junte con la rodilla derecha (o viceversa) con el balón todavía en ambas manos.

Estira la pierna izquierda al mismo tiempo, como si estuvieras pedaleando una bicicleta. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

Eso es una repetición. Haz tantas repeticiones como puedas en 45 segundos, y luego descansa 15 segundos.

Recuerda que tu forma es más importante que usar un peso mayor.

# Fitness Deslizadores

Se trata de discos sintéticos que puedes utilizar tanto con los pies como con las manos. Están diseñados para los aficionados al ejercicio que han dominado lo básico y están listos para algo más desafiante.

Los deslizadores de fitness le obligan a utilizar sus músculos centrales para mantener los pies y las manos debajo de su cuerpo mientras se desliza por el suelo.

De todos modos, los deslizadores de fitness son bastante baratos (menos de diez dólares), pero si quieres ahorrar aún más dinero, puedes utilizar un par de paños de cocina pequeños, ¡sólo que no los utilices para secar los platos después!

*He aquí algunos ejercicios bastante sencillos que pondrán a prueba su destreza y harán trabajar realmente su núcleo.*



Empezaremos con la "posición de plancha". Es cuando parece que acabas de completar una flexión de brazos. Te colocas sobre las manos y las puntas de los pies con las piernas y los brazos estirados. Tu peso debe estar en las puntas de los pies y en las manos. La espalda debe estar recta.

Mantén las manos ligeramente más anchas que los hombros y mira hacia abajo y un poco por delante de las manos para que la cabeza también esté recta. Aprieta los abdominales y mantén la espalda recta.

**Flexiones de rodilla** - Comience en una posición de plancha con ambos pies en los deslizadores. Aprieta los abdominales para curvar el cuerpo hacia delante, doblando las rodillas hasta que éstas toquen el pecho.

Concéntrate en mantener el núcleo apretado. No dejes que tus caderas se eleven demasiado. Desliza los pies hacia atrás hasta la posición de plancha para una repetición. Intenta hacer entre doce y

quince repeticiones, que puedes repetir hasta tres veces.

**Mountain Climber** - Comienza en la misma posición que para las flexiones de rodilla. Desliza la rodilla derecha hacia delante hasta que toque tu pecho.

Mantenga los abdominales y el núcleo apretados y la espalda recta.

Empuja la rodilla hacia atrás en la posición de plancha y repite el movimiento con la pierna izquierda. Esto es una repetición.

Intenta hacer de doce a quince repeticiones, repitiendo hasta tres veces.

**Pike** - Comienza en posición de plancha con los dos pies sobre los deslizadores. Aprieta los abdominales y empuja las caderas hacia el techo, lo que hará que los pies se acerquen a las manos.

Asegúrate de mantener la mano y los hombros en el mismo lugar. Utiliza las caderas para mover las piernas. Vuelva a la posición inicial para realizar una repetición. Intenta hacer de doce a quince repeticiones, repitiendo hasta tres veces.

**Tabla de la tabla** - Comienza en posición de tabla con ambos pies

en las correderas. Separa los pies al menos hasta la anchura de las caderas y vuelve a juntarlos. Esto es

una repetición. Intenta hacer de doce a quince repeticiones rápidas, repetidas hasta tres veces.

**Tendido de rodillas lateral** - Comience en posición de plancha con ambos pies sobre los deslizadores. Apriete los abdominales y tire de las rodillas hacia el pecho. Desliza ambos pies hacia la derecha, asegurándote de que puedes sentir los músculos oblicuos trabajando en tu abdomen. Termine con ambos pies fuera de la mano derecha.

Mantenga las manos y los brazos firmes. Vuelva a la posición de plancha y repita el movimiento hacia el lado izquierdo. Esto es una repetición. Intenta hacer de doce a quince repeticiones, repitiéndolas hasta tres veces.

# Escalera Escalador

Una de las formas más efectivas de trabajar todo el cuerpo es con una escaladora (también llamada stepper).

Quizá se pregunte: ¿por qué no ahorrar aún más dinero y subir y bajar mis propios escalones?

Hay un par de razones por las que no quieres hacer eso.

En primer lugar, el uso de escaleras de madera o cemento es de alto impacto y duro para las rodillas y los tobillos. En cambio, las escaleras de tijera no suponen un gran esfuerzo para las articulaciones.

En segundo lugar, desgastarás los peldaños y la moqueta si haces muchos movimientos repetitivos.

Y, por último, subir y bajar las escaleras se convierte en algo muy aburrido y tedioso. Sin embargo, con una escaladora o un stepper, puedes ponerte delante de la televisión y hacer ejercicio mientras te das un atracón de esa última serie de Netflix. ©

Otra pregunta habitual es: ¿por qué comprar un escalador? ¿Por qué no dar un paseo enérgico, ya sea por el barrio o en una cinta de correr?

Subir escaleras mejora la resistencia y el aguante. Es un ejercicio de bajo impacto que te proporciona una buena sesión de cardio. Quemarás calorías, perderás peso y tonificarás tus músculos, todo al mismo tiempo.

También mejorarás tu equilibrio y estabilidad. Si adquieres una máquina, puedes instalarla en cualquier lugar de tu casa y no ocupa mucho espacio.

Si añades unas bandas de resistencia a tu entrenamiento, puedes incluso tonificar la parte superior del cuerpo al mismo tiempo.

Cuando compre un stepper, asegúrese de que la máquina que compre sea de mayor calidad y con buenas críticas. Por lo general, es mejor pagar un poco más por una máquina mejor en lugar de conseguir algo barato que se desgasta antes de que pueda obtener algún uso de ella.

*A la hora de elegir su máquina, existen tres tipos básicos de stepper.*

La primera es la máquina básica para subir escaleras. Los pros de esta incluyen robustez, estabilidad y durabilidad.

Estos steppers son estupendos para las personas más pesadas, así que si necesitas perder unos cuantos kilos, deberías pensar en esta línea. Vienen en manual y motorizado, y la mayoría tienen barandillas. Las máquinas motorizadas suelen ser un poco más grandes que otros steppers y



necesitan más espacio. También son más ruidosos que las versiones manuales. Estos steppers cuestan más que los mini steppers y no son muy portátiles.

Los mini-steppers son como su nombre indica: versiones más pequeñas de la máquina básica. Son ligeros y más portátiles. Sin embargo, la mayoría de los modelos no tienen raíles. Los mini steppers ofrecen un entrenamiento más variado, especialmente si se añaden bandas de resistencia. Algunos ofrecen también opciones de giro o de paso lateral.

También son compactas y menos costosas. Sin embargo, muchas son de menor calidad que las máquinas básicas. No son tan resistentes y algunas son demasiado ligeras, por lo que se moverán durante el entrenamiento. Puede que no sean tan duraderas, y no están construidas para personas más pesadas.

Los "reyes" de la máquina de step, por supuesto, es el Stairmaster.

Algunas tienen dos placas para los pies que se accionan por turnos, mientras que otras se parecen más a una escalera mecánica. Probablemente, el mejor ejercicio lo harás con un Stairmaster, si puedes pagar el precio.

También requieren mucho espacio en el suelo y en el techo, y no son en absoluto portátiles. Pero si tienes el dinero y el espacio, no puedes superar esta máquina.

# Conclusión

Como puede ver en la información de este informe especial, si está interesado en comenzar un régimen de ejercicio regular en casa, no tiene que gastar una fortuna en equipos o en una suscripción al gimnasio. Puede comprar equipos económicos, ya sean nuevos o usados, y utilizar su casa o garaje como espacio de entrenamiento.

Además, a menudo se pueden comprar equipos de gimnasio caros a precios asequibles si se opta por equipos usados.

Steve Adams, que se describe a sí mismo como "un entusiasta del fitness frugal", dice que a menudo compra su costoso equipo en Craigslist o Facebook Marketplace.

Sin embargo, no compres nada a menos que conozcas la marca y el modelo exactos. Así podrás investigar y leer opiniones sobre ese modelo.

Adams también recomienda obtener varias fotos del equipo antes de comprarlo, para poder ampliarlo y comprobar si está oxidado o tiene algún tipo de desgaste.

Pregunta al vendedor por qué se deshace del equipo. "Nunca lo he usado" es mucho mejor para ti que "quería uno nuevo".

Averigua también si negocian el precio si pagas en efectivo y recoges el equipo tú mismo.

¡Feliz ejercicio!

# Recursos

Aquí hay enlaces a algunos recursos que creo que le ayudarán:

**Guía de entrenadores para entrenamientos en casa:**

>> <https://thethirty.whowhatwear.com/tips-for-working-out-at-inicio>

**Consejos para principiantes para hacer ejercicio en casa:**

>> <https://www.runtastic.com/blog/en/how-to-start-working-out/>

**Cómo crear un gimnasio en casa:**

>> <https://www.self.com/story/exactly-how-to-start-workout-programa-sin-uni33n-gimnasio>

**100 ideas para hacer ejercicio en casa:**

>> <https://www.muscleandstrength.com/workouts/home>