## ADIOS Al Gimnasio Haciendo Estos Ejercicios en Casa

**Escrito por Marcos V.** **http://cuerpoaldente.com/adios-al-gimnasio/**

**Marcos es un amante de los ejercicios para hacer en casa y lo demuestra en este artículo donde nos cuenta no sólo las desventajas de muchas de las típicas máquinas de gimnasio, sino que también te da, GRATIS, una rutina completa de ejercicios para principiante, intermedio y avanzado para hacer en casa.**

**Y si gustas, puedes darle un vistazo a su programa completo “**[**Desencadenado: Tu Cuerpo Es Tu Gimnasio**](http://www.tu-cuerpo-es-tu-gimnasio.com/)**” donde te ayuda a lograr un físico de lujo sin tener que salir de tu casa.**

****

**Ver una sala repleta de máquinas de ejercicios y cintas de correr, una al lado de la otra, con sus displays digitales y sofisticados diseños, me produce una sensación similar a la que tengo cuando veo en el supermercado estanterías repletas de productos procesados, con coloridos y atractivos envases, pero muy perjudiciales para tu salud.**

**La industria alimenticia ha conseguido desplazar de nuestra dieta los productos naturales (con los que nos alimentamos durante millones de años), y reemplazarlos por productos procesados, nada beneficiosos para tu cuerpo pero muy beneficiosos para los bolsillos de las grandes corporaciones.**

**Y lo mismo ha hecho la industria del fitness, desplazando de nuestras vidas los ejercicios naturales (con los que nos hemos mantenido en forma durante miles de años), y reemplazándolos por movimientos pre-fabricados en máquinas de ejercicios, que trabajan de manera separada nuestros músculos, con movimientos artificiales, forzados, que no responden a la anatomía del cuerpo, ni nos preparan para funcionar mejor en el mundo. Es decir, no son una buena forma de tener un cuerpo fuerte y saludable, pero al dueño del gimnasio le permiten “aprovechar mejor” el espacio, y no tener que contratar personal cualificado para enseñar a usar nuestro cuerpo, y por tanto, de nuevo, ganar más dinero.**

**Siguiendo con la analogía, a la vez que hemos perdido en gran medida la capacidad de cocinar a partir de productos naturales (¿para qué molestarse si puedo pedir una pizza o comprar un plato pre-congelado y calentarlo en el microondas?), la mayoría de la gente ha perdido la capacidad de entrenarse con movimientos naturales, para los que nuestro cuerpo fue diseñado y que son los que necesitamos en la vida real.**

**Esto ha llegado al punto de que las excusa típicas de mucha gente para no tener un buen cuerpo (sano y armonioso) hoy en día son alguna variante de: “no tengo tiempo para ir al gimnasio“, “no tengo dinero para ir al gimnasio“, “no me gusta el gimnasio“… Es decir, parece que la única manera de estar en forma es ir al gimnasio. Y me pregunto, ¿cómo estaba en forma la gente antes de la invención del gimnasio y sus avanzadas máquinas? Os recuerdo que todo esto es un invento de las últimas décadas.**

**Y obviamente sabes la respuesta;**[**sabes que tu cuerpo es lo único que necesitas para estar en forma**](http://www.tu-cuerpo-es-tu-gimnasio.com/)**, que hay cientos, miles de ejercicios que puedes realizar en la comodidad de tu casa, o en el parque, y que te darán mejores resultados que las típicas rutinas aburridas en las máquinas del gimnasio.**

**¿Cuánta gente conoces que lleva años yendo al gimnasio, entrenando siempre con las mismas máquinas, más o menos los mismos pesos, y básicamente sin lograr ningún resultado visible en sus cuerpos?**

**Yo conozco a muchos, yo era uno de ellos.**

**Después de cambiar mi entrenamiento por ejercicios corporales y ejercicios con pesos libres, y sin volver a tocar una máquina de gimnasio, mi cuerpo se transformó en pocos meses. Y mi experiencia no es un caso aislado, es lo habitual.**

**El problema es que mucha gente no sabe por dónde empezar. ¿Qué ejercicios debería realizar?¿cómo debería secuenciarlos?.**

**Reconozco que la respuesta no es sencilla, y depende de muchos factores que no alcanzo a comentar aquí. Pero espero que este breve post sirva para al menos generarte un poco de curiosidad, y que entiendas que tu cuerpo (no una membresía de gimnasio) es lo único que necesitas para lograr el cuerpo que quieres.**

## 3 Sesiones De Entrenamiento

**En este post, a modo de introducción, explico tres sesiones de ejemplo basadas en ejercicios corporales, de diferente complejidad, en función de si eres principiante (entrenamiento básico), tienes ya alguna experiencia entrenando (entrenamiento intermedio) o te consideras un atleta de élite (entrenamiento avanzado).**

**La dureza de estos tres entrenamientos varía mucho, pero comparten ciertas características que los hacen efectivos:**

****

**Se basan en ejercicios compuestos, que trabajan múltiples grupos musculares y articulaciones de manera coordinada, que es como debe funcionar nuestro cuerpo en la naturaleza.Esto genera además unarespuesta hormonal en tu organismo (liberación de testosterona, hormona de crecimiento…) que no logras con los típicos ejercicios de aislamiento de las máquinas de gimnasio, y que es fundamental para desarrollar músculo y perder grasa.**

* **Trabajas los músculos estabilizadores, que no se activan cuando entrenas sentado, como en la mayoría de máquinas.**
* **Los ejercicios corporales te obligan a trabajar tu equilibrio, coordinación, y flexibilidad, al contrario que las máquinas de gimnasio, orientadas simplemente a ganar fuerza (y ni siquiera son muy efectivas para esto).**
* **Optimizan el rango de movimiento de tus articulaciones, lo que en si hace los ejercicios más efectivos y ayuda a mejorar la flexibilidad de tu cuerpo.**
* **Permiten pocos descansos, con lo que trabajas también la resistencia cardiovascular y muscular, sin necesidad de realizar largas sesiones aeróbicas.**
* **Al reclutar más músculos de manera simultánea necesitas menos tiempo; puedes realizar un entrenamiento de cuerpo completo en 25-30 minutos, mientras que en máquinas necesitarías bastante más tiempo.**

**Si bien hay muchas formas de estructurar una sesión de ejercicios, las que explico a continuación están basadas en lo que se denomina circuito, es decir, debes realizar una tanda de cada ejercicio, con las repeticiones (o tiempo) que indico, y pasar al siguiente ejercicio, idealmente sin descanso (o con un descanso breve de unos pocos segundos si estás agotado). Cuando realices una tanda de cada ejercicio habrás completado lo que se llama una ronda. Al finalizar una ronda debes descansar un minuto (dos minutos si te ha resultado muy duro), y comenzar la siguiente ronda.**

**Debes entrenar al menos 3 días a la semana. Si estás empezando debes dejar un día de descanso entre las sesiones, para que tu cuerpo se recupere, entrenando por ejemplo lunes, miércoles y viernes. Si tu estado físico es bueno, te recomiendo entrenar 4 días para acelerar los resultados, por ejemplo lunes y martes, descansar el miércoles, y entrenar de nuevo jueves y viernes.**

**Entrenamiento básico**

**Para este entrenamiento no necesitas nada más que tu cuerpo y el suelo.**

**Haz 3 rondas de:**

* **20 sentadillas: descendiendo hasta que los muslos estén muy cerca de los gemelos. Estira los brazos delante de ti si te cuesta mantener el equilibrio.**
* **10 flexiones o lagartijas: hay infinidad de variantes de este ejercicio, con objetivos diferentes, pero empieza con la flexión normal, apoyado sobre las palmas de las manos y las puntas de los pies, manteniendo el cuerpo completamente recto (apretando los abdominales). Si no puedes hacer 10 repeticiones seguidas, apóyate sobre las rodillas en vez de sobre las puntas de los pies.**
* **20 desplantes o zancadas (10 con cada pierna): Este ejercicio es muy bueno para los glúteos y las piernas. Empieza el ejercicio de pie, con las piernas abierta a la distancia de los hombros. Da una zancada hacia adelante, manteniendo el torso recto, hasta que tus rodillas (tanto la delantera como la trasera) formen un ángulo recto. La rodilla delantera debería pasar ligeramente la altura del pie. Desde esta posición, impúlsate con la pierna delantera y contrae los glúteos para regresar a la posición original, y repite con la otra pierna.**
* **30 segundos de plancha (plank): este es un ejercicio isométrico (sin movimiento) ideal para fortalecer tus abdominales y región lumbar. Para realizarlo debes apoyarte sobre los codos y las puntas de los pies, manteniendo el cuerpo totalmente recto y tenso, como una plancha :) . Si no aguantas los 30 segundos, puedes hacer el ejercicio inicialmente apoyado sobre tus rodillas.**
* **30 segundos corriendo en el sitio: levantando las rodillas lo más alto que puedas.**

### ****Entrenamiento intermedio****

**Haz 3 rondas de:**

* **5 Dominadas: La dominada es el ejercicio por excelencia para desarrollar tu espalda y la fuerza de tus brazos. El inconveniente es que necesitas algún sitio para colgarte. Si no tienes nada en casa puedes utilizar un pasamanos del parque o comprar una barra sin instalación en una puerta (se montan y desmontan en segundos). Realizar la primera dominada es difícil para mucha gente, si es tu caso te recomiendo utilizar una silla o algún apoyo debajo de la barra, para ayudarte inicialmente con las piernas mientras desarrollas la fuerza necesaria.**
* **30 Sentadillas**
* **15 flexiones o lagartijas**
* **1 minuto de plancha**
* **45 segundos de plancha lateral por cada lado. Es similar a la plancha normal, pero con el cuerpo perpendicular al suelo en vez de mirando hacia abajo, apoyado únicamente sobre un codo y con el otro brazo apuntando hacia arriba. Este ejercicio trabaja duramente los abdominales oblicuos.**
* **45 segundos corriendo en el sitio, o saltando cuerda si tienes una.**

### ****Entrenamiento avanzado****

**Propongo hacer sólo dos rondas, ya que los ejercicios son más duros y realizas más repeticiones. Pero si terminas las dos rondas y te atreves con una tercera, adelante superhéroe!**

**Haz 2 rondas de:**

* **10 sentadillas con una pierna (5 con cada pierna). Empieza el ejercicio de pie, igual que la sentadilla normal, pero manteniendo una pierna estirada (sin tocar el suelo) delante de ti. Intenta hacerlas al principio apoyándote en el marco de una puerta mientras desarrollas la fuerza necesaria. Si eres principiante mejor no lo intentes hasta que puedas realizar al menos 40 sentadillas normales seguidas.**
* **10 dominadas**
* **20 flexiones o lagartijas con pies elevados, por ejemplo apoyando los pies sobre una silla.**
* **30 desplantes o zancadas (15 con cada pierna).**
* **10 Dips o fondos en paralelas. Puedes hacer este ejercicio apoyándote en dos sillas sólidas.**
* **2 minutos de plancha.**
* **1 minuto de plancha lateral por cada lado.**
* **1 minuto corriendo en el sitio o saltando cuerda.**

**La dureza de cada uno de estos entrenamientos no depende únicamente de los ejercicios que realizas, sino también de la velocidad. Si no realizas descansos entre los ejercicios y minimizas el descanso entre rondas, verás que el entrenamiento se te hace más duro, pero también será más efectivo. Por ello es importante que tomes mediciones del tiempo total que requieres para realizar el entrenamiento, e intentar mejorar ese tiempo en futuras sesiones. Pero dicho esto, recuerda que es más importante realizar correctamente los ejercicios que realizarlos rápido. Si tu técnica no es buena o no utilizas el rango de movimiento adecuado, pierdes gran parte de la efectividad, aparte de exponerte a sufrir una lesión.**

**Recuerda siempre calentar antes del entrenamiento y estirar después. El objetivo del calentamiento es preparar tu cuerpo para la actividad física, llevando más sangre y oxígeno a los múculos, y lubricando las articulaciones. Al finalizar el entrenamiento realiza algunos ejercicios de estiramiento, para mejorar tu flexibilidad y facilitar la recuperación de los músculos. Con 5 minutos de calentamiento previo y 5 de estiramiento al final es suficiente.**

**Por último quiero recordarte que mi idea con este breve post es simplemente dejarte con algunos conceptos básicos, y no explicar un programa completo de ejercicios (**[**para eso puedes dirigirte aqui**](http://www.tu-cuerpo-es-tu-gimnasio.com/)**).**

**Sin embargo, incluso con unos entrenamientos genéricos y tan sencillos como estos, puedes lograr cambios importantes en tu cuerpo, ¡sin poner un pie en el gimnasio!**

**[imagen:** [**befiteatfat**](http://befiteatfat.tumblr.com/image/32676837645)**]**

**—**

**Muchas gracias a Marcos por este enriquecedor artículo. Yo llevo un tiempo realizando los ejercicios de su programa “**[**Desencadenado: Tu Cuerpo Es Tu Gimnasio**](http://www.tu-cuerpo-es-tu-gimnasio.com/)**” en la comodidad de mi hogar y estoy seriamente pensando en dejar las pesas por mi peso corporal.**

**Ir al gimnasio muchas veces es costoso, complicado, pierdes mucho tiempo en viajes y ni se diga de lo molesta que puede ser mucha de la gente que asiste a estos lugares, pero al poder hacer una rutina completa de ejercicios en casa, te libras de eso, te ahorras un dineral y obtienes hasta mejores resultados.**

**Además que es muchísimo más seguro. Una vez a mi casi me cae una barra con pesas en media garganta y ni te cuento el miedo que dió :)**

**Por eso asegúrate de hacer darle un vistazo al programa de Marcos y obtener tu copia en** [**www.Tu-Cuerpo-Es-Tu-Gimnasio.com**](http://www.tu-cuerpo-es-tu-gimnasio.com/)**.**