



5 EJERCICIOS PARA CUIDAR TU PESO EN FIN DE AÑO

Para muchas personas, las fiestas decembrinas son sinónimo de excesos alimenticios y aumento de peso. Así, muchos ignoran que es posible disfrutar las cenas, con sus bebidas y platillos, sin ganar masa corporal. ¿El primer paso? La alimentación. Cuidar las porciones de lo que se come, y no los alimentos en sí, es la clave para mantener un peso saludable y evitar los atracones.

En segundo lugar, y no menos importante, evitar el sedentarismo y llevar a cabo una rutina que permita quemar el exceso de calorías consumidas, todo esto sin sacrificar el paladar. Si no sabes cómo empezar, te recomendamos tomar en cuenta los siguientes ejercicios, recomendados por el entrenador Jonathan Ortiz.

1. **Plancha en banco con pesas rusas.** Coloca tus pies sobre el banco y apoya las manos sobre dos pesas rusas para realizar una serie de toques sobre el hombro opuesto. Mantén el abdomen contraído en todo momento, con el fin de tener balance durante la serie. Se recomienda hacerlo durante 40 segundos, por cuatro series, con un minuto de descanso.
2. **Giros con las piernas juntas.** Realiza este ejercicio sentado, con las manos apoyadas atrás. Debes dibujar círculos hacia un lado y, sin bajar las piernas, cambiar de dirección. Mantén las piernas juntas y el abdomen contraído. Realiza 20 segundos por lado, en tres series, con 30 segundos de descanso.
3. **«V-up» con pelota.** Acuéstate boca arriba con una pelota —Fitball— y realiza intercambios entre manos y piernas, apretando la pelota en todo momento. Mantén el ombligo lo más adentro posible. Realiza 20 repeticiones en cuatro series, con un minuto de descanso.
4. **Toques de talón.** Boca arriba y con las plantas de los pies apoyadas en el piso, extiende los brazos e intenta tocar tus talones en dos tiempos. Haz 20 repeticiones de cuatro series, con 20 segundos de descanso.
5. **Ejercicio para las rodillas.** Con apoyo de una máquina de paralelas, realiza levantamientos de rodillas y puntas alternados. Haz un levantamiento de rodillas y otro de puntas por repetición; 15 repeticiones en tres series.

Esta rutina está pensada tanto para hombres como para mujeres. Si tienes dudas, o sufres de alguna lesión reciente, consulta primero a un profesional.

Vía: ClikSalud