

Rutina de ejercicios por Javier Talavera: DESDE LA DELGADA LÍNEA DE LA SENSATEZ

Necesitarás:

- **Tiempo: 45 min - 1 hora**
- **Espacio: llámalo salón, sala de estar, entrada...**
- **Una esterilla o toalla**
- **Un par de pesas de 2 o 3 kg ó botella de refresco ó similar**
- **Música de la que más te guste.**

00 Prepárate

Ponte en situación con la ropa, elige la música y hazte espacio ¡empezamos!

01 Ejercicios para glúteos

Laterales

Acuéstate de lado sobre la esterilla y eleva tu pierna extendida y con los deditos de los pies estirados, apuntando hacia fuera, hasta un ángulo de 30 grados. Regresa a la posición inicial. Con 3 series de 20 repeticiones cada una (con cada pierna) será suficiente.

Laterales rotativos

Acuéstate de lado sobre la esterilla, eleva tu pierna extendida y empieza a hacer pequeños círculos en el aire, suavemente, hacia uno y otro lado.

Aguanta 20 segundos, y descansa 10. Repítelo 3 veces y cambia de pierna.



Rutina de ejercicios por Javier Talavera: DESDE LA DELGADA LÍNEA DE LA SENSATEZ

02 Sentadillas

Ponte de pie, estira los brazos y a continuación dobla tus rodillas y baja el culete hasta donde tu resistencia te lo permita. Poco a poco verás que irás bajando más.

Empieza con 3 series de 10 repeticiones, y ve aumentando a 15 y a 20 en días progresivos.

Truco: Cuando notes que te falta “algo” para notar bien los efectos del ejercicio, puedes sujetar algo pesado con las dos manos para tener más resistencia.



03 Elevaciones de tronco

Recostada boca arriba, con las piernas flexionadas, eleva tu cadera apretando los glúteos y coloca tus manos lo más cerca que puedas de tus tobillos, hasta que tu cuerpo quede elevado pero sin cargar la espalda. Tienes que notar una leve presión en tu cadera y la zona de los glúteos, si lo sientes es que lo estás haciendo bien.

Empieza manteniendo cada elevación 10 segundos y luego incrementa el tiempo a 15 y 20 en sesiones posteriores. Repite 4 veces.



Rutina de ejercicios por Javier Talavera: DESDE LA DELGADA LÍNEA DE LA SENSATEZ

Ejercicios para cintura y cadera

00 Torsiones

Separa las piernas ligeramente y gira el tronco desde la cintura lo máximo posible hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

Cuenta veinte torsiones con las manos sobre las caderas, otras veinte con las manos en la nuca y otras veinte con los brazos en cruz.



Ejercicios para piernas

Aunque los ejercicios de glúteos que vimos anteriormente también ejercitan las piernas, aquí te dejamos dos más aeróbicos para ayudarte a quemar grasa en esta zona:

Bicicleta

Recostándote sobre una superficie plana y procurando tener la espalda bien pegada a la esterilla, flexiona ambas piernas hasta alcanzar un ángulo de 45 ° y comienza a pedalear como si estuvieras sobre una bici. Será más fácil si puedes agarrarte a algo por detrás con las manos, como a una mesa muy pesada.

Este ejercicio también te ayudará con las abdominales.



Rutina de ejercicios por Javier Talavera: DESDE LA DELGADA LÍNEA DE LA SENSATEZ

Ejercicios para abdomen

00 La plancha

¡Es uno de los mejores ejercicios que hay! Además tiene muchas variantes: plancha lateral, plancha con flexión, plancha a una mano y plancha con una pierna levantada. Para hacer una plancha normal, empieza en el suelo, aprieta el estómago y procede a soportar tu peso sobre los codos y las puntas de los dedos de los pies durante 15-20 segundos. La espalda debe estar completamente recta.

Procura no sacar culete, y si te resulta demasiado fácil con los codos apoyados, puedes hacerla con los brazos totalmente extendidos.

¡Aumenta gradualmente el tiempo cada día que pasa!



01 Tijeras verticales

Apoya la espalda el suelo, y utiliza las manos para apoyarte debajo de la espalda baja. Eleva las piernas aproximadamente 15 centímetros en el aire y sube y baja las piernas secuencialmente.

Mantén el movimiento 20 segundos y descansa 10, repite cuatro veces.

