

Este verano, el mejor gimnasio... ¡su casa!

Se acerca el verano y todos y todas queremos estar estupendos para cuando llegue el momento de ponerse el bañador. Son multitud de personas las que se ponen en contacto con entrenadores personales, para saber cómo pueden lograr en pocos meses o semanas mejorar su aspecto físico. Una de las primeras dudas que surgen entre la gente que quiere hacer ejercicio es dónde debe hacerlo y si tiene que apuntarse a alguna instalación. La respuesta de los entrenadores personales expertos siempre es que lo importante no es la instalación, sino que la actividad física sea la adecuada para nuestro objetivo. Lo importante es que el lugar donde se realice sea el más cómodo; nuestra casa, por ejemplo, puede ser un buen lugar.

Sí, en casa se pueden realizar muchas actividades con las cosas que tenemos. Con la simple ayuda de una silla podemos realizar fondos para tonificar el tríceps, con un palo de escoba podemos trabajar la cintura, de pie se pueden realizar sentadillas, en el suelo encima de una alfombra podemos trabajar los abdominales...

Es más, ahora también existe un nuevo sistema de entrenamiento llamado *Kinédomus* con el que se puede entrenar donde quiera (en su casa, en el trabajo, en un hotel,...), ya que lo único que necesita es tener una puerta para montar unos elásticos. Y lo mejor es que con este sistema de entrenamiento puedes realizar cualquier tipo de ejercicio, desde los tradicionales ejercicios para tonificar y muscular, hasta imitar los gestos de tu deporte favorito, hacer coreografías...

De modo general, lo idóneo es comenzar con actividades más aeróbicas que nos den una buena condición física de base, podemos por ejemplo realizar ejercicios de natación, carrera, bicicleta, remo, circuitos,... Una vez ya nuestro cuerpo tiene una base sólida es cuando podemos trabajar con garantías las zonas que más nos preocupan. En el caso de los hombres suelen pedir más perder la barriga y muscular un poco, y las mujeres suelen estar más preocupadas por las caderas, los glúteos y el abdomen, pero tampoco se pueden descuidar los brazos.

Y por supuesto, no se puede descuidar la alimentación. Muchas veces el esfuerzo realizado en el ejercicio no muestra todos los efectos deseados, o incluso se lleva al traste por una alimentación inadecuada.

Por todo ello es importante ponerse en contacto con entrenador personal, que nos pueda recomendar lo más adecuado para alcanzar nuestro objetivo.

Más información en: <http://www.kinedomus.com>



Hay sistemas, como el Kinédomus, que permiten entrenar en casa.