

La rutina de ejercicios para principiantes que cambia el cuerpo con 10 minutos al día

Publicado el: 04-10-2019

A Esther y a Gemma Pineda se les conoce en el ámbito deportivo como "Gemelas Pin". Fueron nadadoras profesionales durante 11 años y durante esa etapa compitieron al máximo nivel, con reconocimiento nacional e internacional.

Ahora dedican su vida profesional al entrenamiento de musculación fitness y halterofilia. En ABC Bienestar proponen cada semana una rutina de ejercicios (marcando a qué nivel van dirigidas: básico, intermedio o avanzado) con un objetivo claro: que el deporte forme parte de tu día a día.

10 minutos al día

Esta **rutina de ejercicios fáciles** que proponen Esther y Gemma Pineda está compuesta por 6 ejercicios de cardio (nivel principiante o básico) y deben realizarse seguidos. El tiempo de trabajo de cada ejercicio es de unos 30 segundos, no se necesita material adicional para practicar esta rutina y puede hacerse en cualquier momento y en cualquier lugar. Al finalizar la serie de 6 ejercicios, proponen un descanso de 15 segundos y después invitan a repetir tres veces el circuito. Y así hasta completar los 10 minutos de ejercicio diarios. ¿El objetivo de esta rutina? "Si se practica a diario podrás perder peso y eliminar los excesos del verano", explica Gemma Pineda.

1. Jumping Jacks

Para practicar este primer ejercicio debes abrir y cerrar brazos y piernas dando saltos y a la vez. "Evita caer con la punta de los pies en el suelo", explican.

2. Piernas y directos

Mueve las piernas de forma alternativa moviendo los brazos practicando golpes "directos". "Recuerda que la mano que golpea debe regresar rápidamente a la posición inicial". aclaran las entrenadoras.

3. Patadas frontales

Para practicar este ejercicio debes dar patadas frontales de forma alternativa (derecha, izquierda, derecha...). "Intenta mantener la espalda lo más recta posible", aconsejan las Gemelas Pin.

4. Desplazamiento lateral

Haz un desplazamiento lateral tocando el suelo con la mano al llegar al extremo. "Sitúa la mirada al frente, mantén el pecho alto y la espalda recta", recomiendan.

5. Zancada hacia delante

Realiza una zancada hacia delante de manera alternativa (primero con una pierna y luego con la otra) y mueve los brazos con apertura de pectoral. "Procura mantener los brazos extendidos a la altura de los hombros", explican.

6. Sentadilla isométrica

Haz una sentadilla isométrica con movimiento rápido de piernas, alternando cada pierna. "A la hora de practicar este ejercicio, intenta mantener el glúteo abajo", aconsejan Esther y Gemma Pineda.

Para animar a convertir la práctica de ejercicio en un hábito diario, las Gemelas Pin dan un consejo: "No importa lo que hagas ni durante cuánto tiempo lo hagas, lo importante es que cada día practiques algo de ejercicio y que lo conviertas en un hábito. Elige la actividad que más te guste, algo con lo que disfrutes (caminar, correr, saltar, bailar, nadar o una rutina completa como la que te hemos propuesto), pero haz ejercicio todos los días", aconsejan.

Fuente: <https://netsaluti.com>