

# Estos ejercicios te ponen de buen humor aunque sudes

---

Publicado el: 18-10-2019

No estarás sonriendo permanentemente mientras los realizas, pero te ayudarán a mejorar el estado del ánimo

Que mejoren el **buen humor** no quiere decir que vayas a hacer ejercicio con una sonrisa dibujada permanente en toda la sesión si no, que una vez finalizada, te sentirás mucho mejor y se dejará atrás la sensación de agobio. Según un estudio publicado en la revista científica "**The Lancet Psychiatry Journal**", las personas que hacen ejercicio tienen solo dos días malos al mes frente a las que no realizan ejercicio: una media de 3,4 días malos cada mes, casi el doble que el grupo que sí hace **deporte**.

Estas personas que no tienen una **rutina fitness** tienden a sufrir ansiedad, depresión y demás problemas emocionales, mientras que los que sí, además de mantener el cuerpo en forma, llevan una vida más saludable y tienen un mayor bienestar. Felipe Isidro, coordinador del área de actividad física de **PronoKal Group**, ha encontrado una serie de sencillos ejercicios que ayudan a mejorar la salud mental. Estos ejercicios nunca deben de ser agotadores y hay que dificultarlos y aumentar el tiempo de realización cuando se conozca su funcionamiento y se realicen correctamente.

## Zancada

Junto con las **sentadillas** o la plancha, la zancada es uno de los ejercicios más básicos y que más beneficios aporta. Solo tienes que colocarte de pie y dar una zancada hacia adelante, puedes o no colocar la rodilla contra el suelo. Después vuelve a la posición inicial y realiza el mismo movimiento pero con la pierna contraria. Es un ejercicio muy importante para la consolidación de tus glúteos. El entrenador Felipe Isidro aconseja hacer 3 series de 10 repeticiones con cada pierna. «Este **ejercicio** favorece la movilidad de la cadera ayudando a que actividades diarias como caminar o **subir escaleras** se realicen con mayor facilidad, evitando los dolores de cadera», comenta.

## Battle rope

No los harás sonriendo, eso seguro, pero realizar "battle rope" es un **chute de energía** tras la descarga de todas tus fuerzas y la concentración. Hacer este ejercicio hace que tu cuerpo se ejercite en todo momento. Aunque las "**battle rope**" suelen estar integradas en entrenamientos de crossfit, también forman parte de otras rutinas fitness. Se trata de una **cuerda gruesa trenzada** que se pasa por una barra para poder tomar sus dos extremos. Se realiza en posición de sentadilla y se debe **tirar de las cuerdas**, o bien en paralelo o en golpes intermitentes. Tu abdomen, brazos, hombros, piernas y glúteos se beneficiarán si te colocas en la postura correcta.

## Bicicleta

Posiblemente sea el primer **deporte** que realizamos cuando somos pequeños. ¿Quién no comenzó con una bicicleta con ruedines, para mantener el equilibrio más fácilmente, y siguió con otras bicis? Además de no contaminar y de contar con innumerables carriles en ciudades, la **bicicleta** es ideal para tus piernas, brazos y espalda si el manillar está colocado correctamente.

Además, al realizarlo al aire libre mejorarás el **bienestar mental** y reducirás los niveles de estrés. Procura practicarlo 20 minutos diariamente.

## Elevación de pelvis

Los beneficios de la elevación de la pelvis son numerosos, como fortalecer el suelo pélvico o la tonificación de los glúteos. Se lleva a cabo para fortalecer el suelo pélvico pero el trasero se verá beneficiado también. Acuéstate boca arriba en el suelo o una colchoneta, con los pies apoyados y las rodillas flexionadas. Al elevar la pelvis hacia arriba ejercerás presión sobre los **glúteos** y muslos. Para que esta postura sea efectiva has de mantenerla durante unos segundos, y cuando vuelvas a la inicial, procura no posar tu trasero en el suelo, sino que vuelves a elevarte otros segundos más. "Ayuda también reducir los **dolores lumbares**, ya que se trabaja conjuntamente también los erectores espinales", destaca el experto.

## Plancha

El ejercicio parece fácil pero realmente requiere de un esfuerzo. Para practicarlo debes ponerte boca abajo en el suelo, y apoya todo tu peso corporal sólo con los antebrazos y las puntas de los pies. Se puede simplificar el ejercicio apoyando las rodillas en el suelo y también colocando los antebrazos sobre una silla o una mesa. Lo ideal es que hagas 3 series de entre **15 y 20 segundos**, descansando un minuto entre las series. "Fortalece el **abdomen** y ayuda a reducir los dolores lumbares", cuenta el entrenador de Pronokal.

## Elíptica

Ocurre lo mismo que cuando montas en **bici**, aunque aquí no avances con cada pedaleo. Bien su es una bici estática o elíptica, tus piernas son las principales protagonistas, la única diferencia es que en la elíptica también tus brazos se tonifican. Ponte música de fondo para avivar la motivación

## Caminar

Lo haces todos los días, pero deberías de optar también por dedicarle unos minutos a diario, de manera consciente y con ropa de deporte. No solo tus piernas se volverán más hábiles, sino que también tu mente se despejará. Procura andar por lugares con naturaleza: un **parque**, paseo marítimo...

## Sentadilla

Como si fueras a sentarte en una silla, con las manos equilibradas por delante y con el cuerpo colocado ligeramente hacia adelante para conservar la **curva lumbar**, comienza a subir y a bajar. El coordinador del área de **PronoKal Group** recomienda hacer 3 series de 10 repeticiones, descansando un minuto entre cada serie, y puedes añadir una mancuerna pequeña, un balón medicinal o unas pesas y así añades un poco de dificultad al ejercicio y tus manos están ocupadas.

## Nadar

**Nadar**, un ejercicio cardiovascular, solo tiene beneficios, así que... ¿por qué no sumarlo a tu rutina? El entrenador Felipe Isidro recomienda comenzar con 20 minutos de forma continua y e ir ampliando las sesiones hasta los 45 minutos. ¡Se irá todo tu estrés!

**Fuente:** <https://netsaluti.com>