

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>