

Estos son los deportes que mejoran la celulitis

Publicado el: 25-10-2019

Las actividades que trabajan los glúteos, las caderas y los muslos contribuyen a reducir los efectos de la piel de naranja

La genética, las **hormonas** y los malos hábitos como fumar o beber alcohol contribuyen al desarrollo de la indeseada **celulitis**, pero también influyen beber poca agua, seguir una dieta cargada de hidratos de carbono y el sedentarismo. Según los datos de la Sociedad Española de Medicina Estética, el **85% de las mujeres** que ha pasado por la pubertad ha tenido o tiene celulitis. En cuanto a los hombres, se presenta en un 10% de los casos. Pero, ¿es posible combatirla o eliminarla?

Eso de hacer desaparecer la celulitis no es sencillo. Sin embargo, sí que se puede detener su desarrollo o prevenir su aparición llevando a cabo una serie de ejercicios donde se trabajan las principales **zonas del cuerpo** en las que irrumpe: muslos, glúteos y caderas. Tal como explican los expertos de la **app Spacefit**, estas son algunas de las sesiones deportivas que pueden ser más eficaces para combatir la "**piel de naranja**" y evitar que se refleje en tu cuerpo.

Running

Iniciarse en el **running** es la parte complicada, pero una vez has dado ese paso solo queda beneficiarse de todo lo que aporta. Correr viene bien para evitar el estrés o **agobio** y eliminar las **calorías** de más. Si se practica de forma regular ayudará a eliminar la **celulitis** ya que favorece el consumo del tejido adiposo del cuerpo.

Yoga

No existen contraindicaciones en cuanto a esta disciplina se refiere, así que entre los beneficios del **yoga** está el de combatir la celulitis. Al contar con diferentes posturas con el yoga se estimulan diferentes zonas como piernas, **abdomen** y **glúteos**. Es una actividad muy completa tanto para el cuerpo como para la mente. Además, permite reducir los síntomas de estrés que también suele influir en su aparición.

HIT

Hace referencia a "High Intensity Interval Training", entrenamiento por intervalos de alta intensidad, muy parecido al cardio pero en lugar de ser un ejercicio de más de 45 minutos, solo necesitarás **20-30 minutos**. Aunque al principio te resulten agotadores, poco a poco conseguirás hacerte a la rutina y lograrás mejorar la actividad cardiovascular, la fuerza y la **resistencia**.

Fitboxing

¿Conoces el "**fitboxing**"? Se trata de deportes como el boxeo, kickboxing, muay thai y crossfit y mejora la condición física general gracias a la variedad de movimientos que proporciona. El "fitboxing" ayuda a quemar calorías, se gana fuerza y resistencia y combate el estrés. Todas ellas contribuyen a la reducción de la **celulitis**.

Entrenamiento funcional

Con el **entrenamiento funcional** buscamos trabajar los músculos a través de la imitación de la **cotidianidad**. Esto quiere decir que no es necesario realizar ejercicios que no realizas con normalidad, sino hacer correctamente movimientos que haces en tu día a día: caminar, saltar, levantar peso, subir escaleras... ¡Esto ayudará a combatir la **celulitis**!

Fuente: <https://netsaluti.com>