

ENTRENA MEJOR SOLO CON TU CUERPO

3 rutinas
intensas y
completas para
hacer ejercicio
al aire libre

¿Es
suficiente
el cuerpo para
entrenar? ¿Qué
beneficios tiene
entrenar al aire
libre?



RECOMENDACIONES PARA ENTRENAR AL AIRE LIBRE

- 1 Encuentra un lugar bonito**, que te motive y que esté cerca de tu casa o lugar de trabajo.
- 2 Lleva ropa cómoda y transpirable**, igual que haces en el gimnasio, pero no olvides la **gorra** si vas a entrenar mucho tiempo bajo el sol.
- 3 Aplica SPF 50** antes de salir de casa por todo el cuerpo.
- 4 No te olvides de llevarte la botella de agua de al menos un litro** para poder recuperar la hidratación perdida.
- 5 Lleva el teléfono móvil con suficiente batería** por si tuvieras que avisar a alguien.
- 6 Si entrenas en la montaña**, mira la **previsión meteorológica**; llévate un reloj de muñeca con gps y planifica tu ruta al detalle antes de empezar.
- 7 Presta atención también al calzado**. Quizá las zapatillas de suela de goma plana que te van bien para hacer fuerza en el gimnasio no te sujeten bien el tobillo si vas a andar en suelo más pedregoso.
- 8 Si te gusta entrenar a última hora**, un **frontal** puede facilitarte la vuelta a casa por caminos menos iluminados.
- 9 Llévate los auriculares** si te encanta entrenar con música, pero si quieres probar algo diferente, prueba a centrarte en los sonidos de tu alrededor y en tus sensaciones físicas. Tendrás los beneficios del deporte y las bondades de la meditación al mismo tiempo.
- 10 Disfruta como cuando eras pequeño**. Prepara la rutina y sal dispuesto a conseguir tus objetivos, pero disfruta del camino y no pierdas tu capacidad de asombro ante las maravillas del entorno natural.

Según la Federación Española de Actividades Dirigidas y Fitness, los beneficios de entrenar al aire libre se pueden resumir en una mayor síntesis de la vitamina D; mejora de la respiración por la calidad del aire; menor sensación de ansiedad; mayor incremento de la autoestima y del bienestar psicológico; menos niveles de cortisol; o mayor adherencia, entre otros.

Durante todo el siglo pasado se observaron y estudiaron los beneficios del entrenamiento al aire libre y el contacto con la naturaleza. "Las evidencias empírica, teórica y anecdótica demuestran que el contacto con la naturaleza impacta positivamente en la presión arterial, el colesterol y la percepción de la vida y contribuyen a la reducción del estrés" según la revista Health Promotion International, diciembre de 2005. *

Cuando el verano se acaba, pero aún no ha llegado el mal tiempo, tenemos acceso a más espacios al aire libre. Puede que hayamos perdido la rutina de gimnasio habitual y es común que bajemos la intensidad de los entrenamientos, recuperemos deportes que no realizamos el resto del año - como el trail, la escalada o la natación- y nos olvidemos un poco de los objetivos que queremos conseguir en cuanto a pérdida

de grasa, aumento de la masa muscular o simplemente mejora de la condición física y mental a través de una buena rutina de ejercicios de alta intensidad, tipo HIIT.

"Uno de los entrenamientos tipo HIIT más populares que hay es el método Tabata, que consiste en realizar 4 minutos de entrenamiento en el que se alternan 20 segundos de ejercicio a la máxima intensidad posible con 10 segundos de descanso total. Lo ideó el profesor Izumi Tabata y el ejercicio consistía en pedalear al máximo en bicicleta estática", explica Miguel Camarena.

Miguel nos propone tres rutinas de distintos niveles de intensidad y dificultad para que podamos entrenar con nuestro cuerpo y disfrutemos además de los beneficios de hacer deporte al aire libre.

Para hacer estos ejercicios solo necesitarás tu cuerpo y un entorno al aire libre donde te encuentres a gusto. Recuerda que entrenar no siempre es cosa de gimnasios o de tener el material para poder desarrollar una disciplina.

Tanto si hace tiempo que haces deporte, como si acabas de comenzar, repasar la buena técnica y colocación de estos ejercicios puede prevenir el riesgo de lesiones y mejorar la calidad del entrenamiento.

Las rutinas

RUTINA 1 (PARA UN CORE DE ACERO)

Deberás realizar
4 rondas de 20
segundos por
cada ejercicio.

→PLANCHA FRONTAL: boca abajo, con los antebrazos apoyados (los codos justo debajo de los hombros) y con la mirada hacia las manos; mantén la posición. Si te resulta complicada la plancha boca abajo, apoya rodillas. Si por el contrario te resulta demasiado fácil, eleva ligeramente los pies alternativamente.



→PLANCHA LATERAL:

Con el codo justo debajo del hombro y el pecho mirando hacia adelante, mantén la posición. Cambia de lado: con el codo justo debajo del hombro mirando hacia adelante, mantén la posición.





Si la plancha lateral te resulta sencilla, flexiona rodillas y apóyalas o pon un pie delante del otro, y si esto también te resulta fácil, eleva y desciende la pierna libre.

→PUENTE DE GLÚTEOS

MANTENIDO: boca arriba con las rodillas flexionadas eleva glúteos, despegándolos del suelo. Mantén los glúteos en el aire durante 20 segundos, contrayendo su musculatura para no hacerte daño.



Para aumentar la intensidad puedes extender primero una rodilla y luego la otra, alternativamente.

RUTINA 2 (CIRCUITO PARA PÉRDIDA DE GRASA)

5 vueltas de 30 segundos de cada ejercicio y 30 segundos de descanso entre un ejercicio y el siguiente.

→SENTADILLA: de pie, con los pies separados a la anchura de los hombros y las manos delante, en las caderas o en cruz sobre el pecho, realiza sentadillas hasta que el muslo quede paralelo al suelo o bajando un poco más sin que se eleven los talones. Imagínate que vas a sentarte en un taburete que tienes detrás de ti.

Colocación de los pies:

Debes colocar los pies a la anchura de los hombros (aunque esto depende de la morfología de cada uno) y deberán estar paralelos con una ligera rotación externa pero no exagerada.

Cómo mantener la columna:

Es importante que durante todo el proceso mantengas el tronco bien firme para mantener la estabilidad de la columna. Esta estabilidad es fundamental para minimizar el riesgo de lesión. Para ello, lo que harás será coger aire y retenerlo. De esta manera aumentará la presión intraabdominal, favoreciendo la estabilidad de la columna.

Mantén esta estabilidad durante la repetición y expulsa el aire cuando estés terminando de subir. Esto se conoce como maniobra de Valsalva y te ayuda a mantener la estabilidad; sin embargo, no es recomendable para las personas que tienen la presión arterial elevada.



de la columna (es decir, evita echar el tronco hacia adelante), así como una correcta alineación de la columna. Mantén las curvaturas naturales de la espalda sin curvar la parte alta de

Fase de flexión de rodillas (bajada):

Cuando bajes es importante que mantengas la verticalidad

la espalda hacia adelante como si tuvieras chepa.

Fase de extensión de rodillas (subida):

Cuando subas, debes hacer a la vez tanto la extensión de rodillas como la extensión de cadera.

Cómo deben estar las rodillas:

Las rodillas siempre deben llevar la misma dirección que marca la punta de los pies. Así que debemos evitar que las rodillas se nos vayan hacia afuera o hacia adentro.

Mantén la tensión muscular en todo momento:

Es muy importante que cuando llegues abajo sigas manteniendo la tensión muscular. Bajo ningún concepto puedes relajarte, ya que si lo haces la musculatura no podrá proteger las articulaciones.

→MOUNTAIN CLIMBER

Comienza en la posición de plancha frontal con codos extendidos: boca abajo, apoyando las manos en el suelo (no los antebrazos como en la plancha frontal normal) y con la mirada hacia las manos. Exhala doblando tu rodilla derecha hasta colocarla entre las manos

o a la altura del pecho, sin llegar a meter la rodilla entre las manos. Inhala extendiendo la pierna hasta colocarla de nuevo en plancha. Acompaña la respiración con el movimiento. Repite alternando las dos piernas y "escalando" la montaña lo más rápido que puedas.



→JUMPING JACKS

Comienza de pie, con los pies juntos.

Con un solo movimiento, salta abriendo los pies hacia los lados y levanta los brazos por encima de tu cabeza.

Cierra los pies y baja los brazos inmediatamente, volviendo a la posición inicial.



→PUENTE DE GLÚTEOS:

Explicado en la rutina anterior (rutina 1).



RUTINA 3 (ESPECIALIZADA PARA CORREDORES):



→SENTADILLA:
Explicado en la rutina anterior.



→ZANCADAS

Comienza de pie, con las manos apoyadas en la cintura, o con los brazos libres acompañando el movimiento, y las piernas ligeramente separadas.

Da un paso (zancada) hacia delante, manteniendo el torso lo más derecho posible. La planta del pie que avanza debe quedar completamente apoyada sobre el suelo.

A la vez, dobla la pierna de atrás hasta casi tocar el suelo con la rodilla, pero sin llegar a hacerlo. El pie de atrás quedará con el talón levantado.

Exhala y vuelve a la posición inicial. Repite con la otra pierna.



→PESO MUERTO RUMANO A UNA PIERNA

Comienza de pie, con los brazos relajados. Inhala manteniendo una ligera flexión de rodillas y las curvaturas naturales de la espalda;

realiza flexión de cadera bajando el tronco lo que puedas mientras tu pierna libre se va elevando (te ayudará imaginar que tienes un palo pegado a la

parte posterior de tu pierna, tu espalda y la parte posterior de tu cabeza). Una vez que has bajado lo posible y notas tensión en la zona

del glúteo e isquiosurales, que es la parte posterior del muslo, vuelve a la posición inicial. Exhala y vuelve a repetir el movimiento.



→BURPEE

Comienza en posición vertical y baja haciendo una sentadilla.

Apoya las manos en el suelo completamente y haz un salto hacia atrás para llevar los dos pies a la vez hasta que las rodillas y caderas estén extendidas

y la parte de las puntas de los pies apoyadas.

Haz una flexión, llegando casi a tocar el suelo con el pecho (si te cuesta mucho, apoya las rodillas o no hagas esta fase de flexión).

Vuelve a la posición horizontal - la de antes de iniciar la flexión.

Da un salto hacia delante para colocar los pies a la altura de las manos.

Sube a la vertical y termina el burpee con un pequeño salto y dando una palmada por encima de la cabeza.



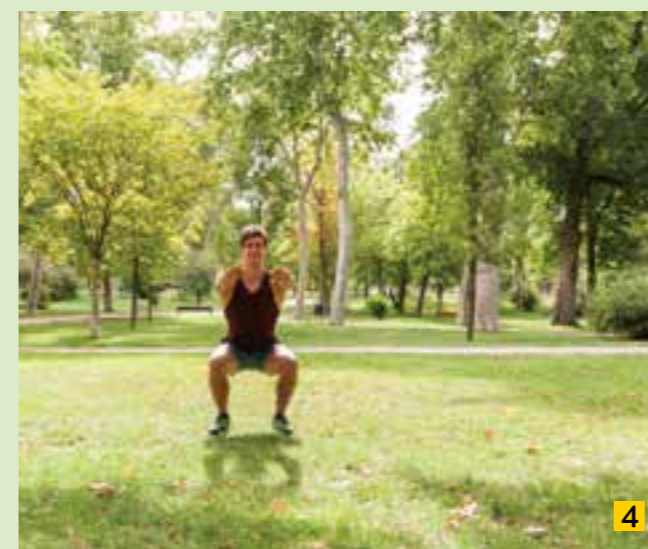
1



2



3



4



5



Miguel es atleta y conferenciante. Ha sido diez veces medallista nacional de atletismo y dos veces internacional, autor del bestseller "7 claves para perder peso definitivamente" y creador del programa de salud "Vegan & Fit".

Es Licenciado en Ciencias del Deporte (INEF) por la UPM y entrenador certificado por la American College of Sports Medicine. Actualmente tiene su propio equipo en Miguel Camarena S.L y no deja de formarse en cursos relacionados con la nutrición, el deporte, el crecimiento personal, el coaching y el marketing online y ya ha ayudado a través de sus redes sociales, su empresa y sus cursos a más de 100.000 personas a llevar un estilo de vida más saludable y a conseguir sus objetivos físicos y mentales.

