

Trucos para entrenar cuando no entrenas

Por May Luján - 01/02/2016



Que si el trabajo, que si tus amigos, tu familia o las clásicas gestiones terrenales. El día a día está lleno de pequeñas obligaciones que nos ocupan, en ocasiones, más tiempo del deseado. Muchas de ellas nos encantan, pero otras no las querríamos hacer ni locos. Y luego, después de todo eso, **debemos buscar tiempo para entrenar**, para salir a correr.

Esto hace que, muchas veces, no podamos salir tanto como quisiéramos o que, si lo conseguimos, salgamos a rodar y a hacer una pequeña carrerita, **olvidando muy a menudo otros ejercicios** que nos vienen muy bien para mejorar nuestro tono físico de cara a practicar nuestro deporte favorito. Bien, pues dentro de tus acciones cotidianas, puedes incluir determinadas rutinas que te sirvan para llevar una vida más activa, más deportiva y que tu cuerpo se ponga un poco más 'a tono'.



- **Las escaleras.** Estamos rodeados de ellas y, sin embargo, la gran mayoría de las veces, las evitamos. Fíjate en cuantas veces a lo largo de un día tienes ocasión real de subir algún piso por las escaleras. Ahora evalúa cuántas veces lo haces. Bien sea para subir a casa, en el trabajo, en la biblioteca, cuando vayas a hacer una gestión, de compras o en la propia calle. **Olvida los ascensores salvo que te sean totalmente necesarios.** Pasarás de subir una media de dos o tres pisos al día a subir unos 10-12. Y eso multiplícalo por los días de la semana y por los días del mes. **Varios centenares de pisos al mes** se notan en las piernas, que ganan fuerza. Acabarás por ir buscando escalones para seguir tonificando.

- **Los estiramientos ‘de oficina’.** Si eres de los que pasa una parte (o una buena parte) del día en una silla, también tienes opción a aportarle cosas beneficiosas a tu cuerpo. Sobre la misma silla o incluso ayudándote de alguna sujeción frente a ella, **tienes opción a ir estirando los músculos de tus piernas sin interrumpir tus actividades.** Es cuestión de echarle un poco de imaginación, pero los isquiotibiales (si logramos una postura que nos mantenga la pierna en paralelo al suelo) o los abductores, son algunos de los principales músculos que puedes estirar y desentumeces aún estando frente a un ordenador. Si te puedes levantar sin interrumpir tu trabajo, las opciones de estirar se multiplican.

- **La bici.** ¿Has probado a sustituir algún trayecto de los que haces en el día a día por uno más saludable? O, si no lo puedes hacer todos los días, seguro que puedes hacer alguno a la semana. Esos viajes en coche o en transporte público al trabajo, o a recoger a los niños del colegio, piensa bien: ¿puedes hacer alguno en bicicleta, por ejemplo? Y, ¿caminando? No es necesario que sean a diario (aunque eso estaría genial), pero alguna vez a la semana ya te podría proporcionar **un ejercicio equivalente a dos o tres entrenamientos más al mes.** Tu cuerpo lo agradecerá.



- **El teléfono, mejor móvil o inalámbrico.** Si, por cuestiones laborales, hablas mucho por el teléfono fijo, cámbiate al móvil si tienes opción. Está comprobado que, cuando hablamos con un teléfono sin hilos, **damos vueltas por la estancia sin mucho sentido.** Bien, pues ahora pueden tener un sentido. Puede que sea poco, pero una conversación de 10 minutos nos puede ayudar a quemar unas 40-50 calorías si vamos andando o haciendo otro tipo de actividades mientras la mantenemos. La suma de las pequeñas cosas crea otras más grandes.

- **En las esperas, ejercicios de gemelos y glúteos.** Nos pasamos el día esperando. Que si a que los niños salgan de clase, en la cola de la cafetería, para comprar cualquier cosa o a que venga a recogernos alguien. Son esperas un poco absurdas. Pero las podemos aprovechar. ¿Cuántas veces has leído ejercicios que puedes hacer parado, simplemente permaneciendo de pie? **Aprovecha esos momentos para, por ejemplo, hacer esas elevaciones de talones,** es decir, ponerte de puntillas y volver a bajar. Con tres

repeticiones de 12 ejercicios tendrás bastante. Si lo haces unos tres días a la semana, lo harás muchas más veces que la media de los corredores.

- **La compra.** Es un momento ideal para buscar ejercicios que te ayuden. Piensa en un artículo cualquiera de tu supermercado, por ejemplo, un brick de leche. Primero, te agachas y lo coges, lo dejas en el carro. Del carro, lo llevas a la cinta para que te cobren, lo vuelves a coger y lo metes en una bolsa. La bolsa va al coche o te la llevas andando, la entras en casa, desempaquetas y lo pones en un armario. ¡Vaya trajín! Pues aprovecha todos esos movimientos. **Desde coger los productos del súper, hasta colocarlos en casa pasan muchas acciones físicas. Haz que sean eficientes.** Especialmente, puedes introducir sentadillas. Coloca los productos uno a uno en los estantes más bajos para hacer ejercicio, o cuando lleves las bolsas, haz pequeños ejercicios de subir y bajar los brazos. Te regalarás unas decenas de repeticiones en cada compra. Eso sí, siempre ten cuidado con tu espalda.