



## Trucos adelgazar | Diez ejercicios para perder peso en la piscina

### Descripción

Debido al calor, ahora nos resulta difícil hacer ejercicio y mantenernos en forma. Cuidar la nutrición es una constante, pero el entrenamiento puede ser un poco más extenuante debido a las altas temperaturas. Una solución para acabar con esta pereza es hacer los ejercicios en el agua, más precisamente en la piscina.

Según el sitio web de la Asociación Estadounidense de Fisioterapia (APTA), siempre debe consultar a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicios en la piscina para asegurarse de que esta forma de ejercicio sea segura para su individuo.



## El mejor ejercicio para quemar grasa y reducir barriga: por fin conseguir un vientre más plano

Los fisioterapeutas estadounidenses dan algunos consejos para empezar a entrenar en la piscina en su web:

- Los zapatos para el agua pueden brindar apoyo en el piso de la piscina.
- El nivel del agua puede estar a la altura de la cintura o del pecho.
- Use un fideo de espuma de poliestireno o un chaleco salvavidas o un cinturón para mantenerse a flote en aguas más profundas.
- Los movimientos más lentos en el agua ofrecen menos resistencia que los más rápidos.

- Se pueden usar guantes impermeables, pesas de espuma de poliestireno, pelotas infladas o patinetas para aumentar la resistencia.
- Nunca intente forzar el cuerpo si hay dolor durante el ejercicio.
- Aunque no sudas cuando nadas en una piscina, es importante que bebas mucha agua.

La web de la APTA recomienda los siguientes ejercicios para realizar en la piscina:



## **Adelgazar después de los 40: el sencillo gesto que debes hacer si quieres un vientre plano**

### **10 ejercicios en la piscina**

#### **1. Camina o corre**

Comience caminando hacia atrás o hacia adelante en el agua hasta la cintura o el pecho. Camine hacia adelante unos 10 a 20 pasos y luego hacia atrás. Aumenta la velocidad para hacerlo más difícil. Además, aumenta la intensidad caminando suavemente sin moverte del lugar. Alterna 30 segundos de quietud con 30 segundos de caminata. Continúe durante 5 minutos.

## 2. Pasos hacia delante y hacia los lados

Colóquese cerca de la pared de la piscina para apoyarse si es necesario, y haga una estocada hacia adelante extra grande. No dejes que la rodilla trasera se deslice delante de los dedos de los pies. Regresa a la posición inicial y repite el proceso con la otra pierna. Para una estocada lateral, mire hacia la pared de la piscina y haga una estocada lateral extra grande. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Repite el proceso en el otro lado. Prueba 3 series de 10 estocadas cada una.



## Método Sakuma: Transforma tu cuerpo haciendo ejercicio 5 minutos al día

### **3. Equilibrio sobre una pierna**

Párese sobre una pierna y lleve la otra rodilla al nivel de la cadera. Coloque un fideo de piscina debajo de la pierna levantada para que el fideo forme una “U” con su pie en el medio de la U. Mantén la postura el mayor tiempo posible, hasta 30 segundos, y cambia de pierna. Prueba 1 o 2 series de 5 por pierna.

### **4. Camino apartado**

Párese contra la pared de la piscina. Da pasos laterales con el cuerpo y los dedos de los pies apuntando hacia la pared. Da de 10 a 20 pasos en una dirección y luego regresa. Repita 2 veces en la misma dirección.

### **5. Golpes de cadera en la pared de la piscina**

Coloque la pared pélvica al lado de su cuerpo para apoyo. Con la rodilla recta, mueve una pierna hacia adelante como si estuvieras a punto de dar un puñetazo. Empezar por el principio. Luego mueva la misma pierna hacia un lado y regrese a la posición inicial. Finalmente, mueva la misma pierna hacia atrás. Repita tres series de 10, cambiando de pierna.

### **6. Platos de billar**

Sostén el churro frente a ti. Inclínese hacia adelante en una posición de tabla. El fideo debe estar sumergido bajo el agua y tus codos deben apuntar directamente hacia el fondo de la piscina. Tus pies aún deben estar en el piso de la piscina. Quédese todo el tiempo que le resulte cómodo, entre 15 y 60 segundos, dependiendo de la fuerza de su núcleo. Repite el proceso de 3 a 5 veces.



## Cómo eliminar la grasa del vientre según tu tipo de vientre

### 7. Bicicleta de aguas profundas

En aguas más profundas, envuelva uno o dos chorros alrededor de su espalda y apoye sus brazos sobre el chorro para apoyarse en el agua. Mueva las piernas como si pedalearas en una bicicleta. Continúe durante 3-5 minutos.

### 8. Brazos arriba

Use paletas de mano o guantes de natación para agregar resistencia y mantenga los brazos a los costados. Doble los codos unos 90 grados. Levante y baje los codos y los brazos hacia la superficie del agua mientras mantiene los codos en un ángulo de 90 grados. Repite 3 series de 10.

### 9. Flexiones

Mientras está de pie en el borde de la piscina, coloque los brazos separados al ancho de los hombros en el borde de la piscina. Apoyando su peso sobre sus manos, levante su cuerpo fuera del agua,

manteniendo los codos ligeramente flexionados. Mantenga la posición durante 3 segundos y baje lentamente hacia la piscina. Una variante más sencilla son las flexiones en la pared de la piscina: coloque las manos separadas al ancho de los hombros en el borde de la piscina, doble los codos e incline el pecho hacia la pared de la piscina.



## El ejercicio perfecto para quemar calorías: adelgaza fácilmente sin salir de casa

### 10. Elevaciones de rodilla de pie

Colóquese con la espalda contra la pared de la piscina, ambos acostados en el suelo. Levanta una rodilla como si marcharas inmóvil. Mientras la rodilla se levanta con la cadera, estire la rodilla. Continúe doblando y estirando la rodilla hasta 10 veces, luego repita con la otra pierna. Realiza tres series de 10 con cada pierna. Para un desafío aún mayor, pruebe este ejercicio sin apoyarse contra la pared de la piscina.

#### Fecha de creación

junio 2023