

¿Cuántos kilos pesa la Navidad?

La Navidad es la época en la que menos ejercicio se hace por falta de tiempo, en la que más alimentos ingerimos y en la que más engordamos de media. Fitness Digital, tienda dedicada a la venta y distribución de artículos deportivos, propone

18 de noviembre de 2009 - La Navidad está a la vuelta de la esquina y con ella, llegan las comilonas, el champán, los turrónes y los kilos de más. Estas fechas son en la que más nos descuidamos, la época en la que menos ejercicio se hace de todo el año y, en la que más comemos, según declara fitnessdigital.com, empresa líder en la venta online de artículos deportivos.

“Aunque siempre es sano llevar un equilibrio en la alimentación y evitar grandes excesos, no hace falta que en Navidad dejemos de comer turrón, mazapanes y marisco en contra de lo que se cree; simplemente hay que contrarrestar las comidas con un poco ya no de ejercicio, sino de movimiento” según Jose Rodriguez, Gerente de Fitness Digital.

En Navidad, normalmente nos vamos de un lado para otro en busca de regalos, de comida, de amigos... Esto mismo, supone un movimiento para el cuerpo, aunque no el suficiente como para que empiece a gastar calorías y a fortalecer los músculos. Para ello, necesitamos dar paseos, ir andar en bici o hacer algún ejercicio muscular. Fitness Digital propone una serie de artículos que podrán ayudarnos a controlar y a mantener el peso dependiendo de cuales sean nuestros intereses, y de cuanto tiempo dispongamos libre al día:

Para los amantes del outdoor:

Reloj FA20 de Polar. Si eres de los que les gusta caminar, qué mejor fecha que la Navidad para salir a pasear y disfrutar del ambiente navideño. Aunque creamos que lo contrario, hasta los paseos más cortos provocan gasto de calorías. ¿No te lo crees? El reloj FA20 de Polar tiene como objetivo proporcionar al usuario una herramienta para que pueda conocer los beneficios de permanecer activo en el día a día con las actividades diarias, si bien no va enfocado aquellos que quieran fortalecer sus músculos. Tiene un sensor interno de movimiento y un sistema de modo de entrenamiento que hace un seguimiento de tu actividad a lo largo del día (mide medir calorías, distancia, pasos activos y duración), con lo que podrás demostrar que tu actividad física diaria y tus paseos tienen un impacto directo en tu condición física general. Recomendable dar un paseo después de cada comilona para contrarrestar las calorías ingeridas y hacer que el cuerpo se mueva.

Suunto t1c. Si por el contrario, eres de los que en el primer momento libre que tienes, coges la bici, sales a correr o haces alguna excursión, te interesa el

Suunto t1c. Este pulsometro, está enfocado para aquellas personas cuyo objetivo al entrenar es perder peso, mantenerse en forma o acondicionarse cardiovascularmente. El Suunto t1c permite ver a tiempo real las calorías que se están quemando, además de ver un resumen del entrenamiento una vez finalizado, permitiendo, de esta forma, valorar si estás mejorando o no y hacer cambios en entrenamientos futuros.

Para los que no tienen tiempo y tienen que ejercitarse en casa:

Pedalina Minibike. ¿No tienes tiempo para salir a realizar algún deporte? ¿Ni ganas para subirte a una bicicleta estática? Pedalina Minibike es un instrumento que ayuda a ejercitar la los brazos y las piernas mientras que estás viendo la tele, leyendo u oyendo música sentado. Enfocado a personas de todas las edades. Tiene 3 programas de entrenamiento basados en el “cuesta arriba - cuesta abajo” que ayudan a trabajar la resistencia y capacidad física además de fortalecer los músculos de piernas y brazos. Además, cuenta con una pantalla digital que te facilita toda la información del ejercicio realizado: calorías consumidas, tiempo, distancia...etc. ¡Ya no tienes excusa para no ponerte en marcha!

Bicicleta estática BH. Si no tienes tiempo para salir a la calle a ejercitarte pero sin embargo, te gusta mantenerte en forma, la bicicleta estática BH Fitness H675 HYDRA PROGRAM es la solución para estas Navidades. No ocupa mucho espacio (longitud 105 cm, ancho 60 cm y altura de 140cm), tiene un volante de inercia de 7kg y 12 programas con 16 niveles de intensidad para que puedas programar el entrenamiento a tu medida. Además la bicicleta tiene el sillín y el manillar ajustable a la morfología de cada uno, para que la podáis usar todos en casa. Su pantalla te informa de la velocidad, el tiempo, la distancia, la resistencia, las pulsaciones por minuto y las calorías gastadas a tiempo real. Con solo usarla dos veces por semana media hora por día, ¡notarás los resultados!

Plataforma Vibratoria BH. Esta plataforma va destinada aquellas personas que no tienen demasiado tiempo para ejercitar, o que quieren relajarse a la vez que trabajan su musculatura en casa. La plataforma Vibratoria BH Fitness YV55 (64x70x134cm.), esta creada con el objetivo de trabajar sobre todos los grupos musculares, no sólo los orientados de forma longitudinal, gracias a su sistema Triplano (El estímulo de la vibración se produce en tres planos diferentes). De esta forma, elimina la celulitis, mejora la circulación sanguínea y linfática, reduce el nivel de grasa corporal, tonifica el cuerpo, aumenta la fuerza y flexibilidad muscular, y acondiciona el cuerpo antes de la actividad muscular así como recupera la fatiga muscular.

Lo recomendable es intercalar sesiones de la plataforma como complemento a una dieta y forma de vida sana, y a algo de ejercicio ya que estas máquinas, provocan un efecto multiplicador en los resultados positivos. En el caso de usarlas como único ejercicio, también habrá resultados, aunque tardarán un poco más en verse. En general, basta ejercitarse 3 veces por semana en sesiones de 12 minutos de ejercicio para conseguir un alto rendimiento: aumentar la fuerza y flexibilidad muscular, desarrollar la potencia física, acondicionar el cuerpo antes de la actividad deportiva y recuperar la fatiga muscular.

¿Vas a dejar que estas Navidades puedan contigo?

Tabla de precios en fitnessdigital.com

FA20 Negro (M) o Blanco (F)	99€
Suunto t1c Black Pattern	99€
Pedalina Minibike	99€
Bicicleta estática BH Azul o Plata	299€
plataforma Vibratoria BH	999€

Para descargarse material extra:

<http://pitch.pe/34335>
