

Nueve elementos que ayudan a ponerse en forma en casa

[Multimedia](#)

Muchos de los gimnasios continúan cerrados o cuentan con gran cantidad de restricciones, pero ello no debe ser un obstáculo para seguir ejercitándose con creatividad. Herbalife Nutrition recopila objetos cotidianos que permiten crear verdaderos gimnasios caseros

Con los gimnasios aún cerrados o con restricciones de aforo, muchos han recurrido a practicar ejercicio en casa. Su bien esto puede ser en principio un desafío, con un poco de motivación y creatividad se puede montar un entrenamiento completo casi profesional, utilizando elementos que se encuentran en casa.

La compañía global especializada en nutrición y estilo de vida saludable, Herbalife Nutrition, ha preparado una lista de objetos cotidianos del hogar que se pueden usar como complemento ideal para practicar ejercicio en casa. La seguridad debe ser la prioridad, por lo que se debe evitar los objetos frágiles, afilados o inestables:

- Mochilas y bolsos: Las mochilas son estupendas para hacer sentadillas e impulsos con carga frontal o trasera. Permiten una distribución uniforme y cómoda del peso. Las mochilas y los bolsos se pueden llenar con libros o latas de comida de la despensa, en función del peso que se requiera.

- Jarras de agua o recipientes de jabón líquido: Estos objetos son ideales para realizar rutinas de ejercicio que afectan a la parte superior del cuerpo, como pueden ser las flexiones de bíceps y tríceps o las elevaciones laterales. Los contenedores de agua se pueden vaciar o llenar para hacerlos más o menos livianos, en función de la intensidad y el impacto del ejercicio que se quiera usar. Para evitar posibles accidentes, se recomienda usar solo recipientes limpios y llenarlos exclusivamente con agua y no con detergentes u otras sustancias.

- Latas de comida: Si se quieren lograr excelentes resultados con peso ligero, las conservas en lata hacen maravillas con la parte superior del cuerpo y se pueden usar como complementos ideales para movimientos básicos de la parte inferior del cuerpo.

- Cuerdas: Está demostrado que saltar la cuerda es fantástico para mejorar el rendimiento cardiovascular. Es recomendable usar cuerdas gruesas y vigilar que el material sea seguro y no cause daño en caso de golpe o roce.

- Toallas de mano: Las toallas de mano colocadas en un suelo de baldosas se pueden usar para realizar múltiples ejercicios que incluyen contacto directo con el suelo, como los de la posición de tabla o los ejercicios que estimulan la estabilidad corporal. Basta con colocar una toalla debajo de cada pie y hacer abdominales deslizando los pies hacia el pecho.

- Sillas: Una silla resistente puede ayudar a realizar tríceps y flexiones modificadas. Los bancos más bajos permiten, por su parte, las secuencias de step-ups. Para verificar la resistencia y evitar caídas, es fundamental que se presione un poco la silla con las extremidades antes de usar todo el peso corporal.

- Sacos y bolsas pesadas: Un saco de arroz, una funda de almohada o una bolsa de arena pueden ser excelentes herramientas. Este método de bolsa es ideal para ejercicios que implican cargar peso en el abdomen.

- Utensilios de cocina: Una sartén con asas puede ser un complemento para ejercicios de peso de elevación frontal. Basta con sujetar el asa a cada lado y realizar elevaciones frontales lentas y controladas para entrenar los hombros.

- Artículos de jardín: La jardinería puede ser considerada en sí una actividad física. Las carretillas llenas de materiales de jardinería permiten trabajar varios músculos y aumentar el ritmo cardíaco. Las mangueras de agua pueden ser un gran sustituto de las cuerdas para saltar.

Sobre Herbalife Nutrition Ltd

Herbalife Nutrition es una compañía global que se dedica a cambiar la vida de las personas con productos nutricionales de calidad y una oportunidad de negocio demostrada para sus Miembros Independientes desde 1980.

La compañía ofrece productos de alta calidad, respaldados por la ciencia, que se venden en más de 90 países por Miembros Independientes, quienes brindan formación personalizada para inspirar a sus clientes adoptando un estilo de vida más saludable y activo. A través de su campaña global para erradicar el hambre, Herbalife Nutrition también se compromete a llevar nutrición y educación a las comunidades de todo el mundo.

Para más información, visitar IAmHerbalifeNutrition.com.

Herbalife Nutrition también invita a los inversores a visitar su página web de relaciones con los inversores en ir.herbalife.com, donde encontrarán toda la información financiera actualizada, así como las últimas novedades.
