

# 12 Ejercicios para hacer en casa que te ayudarán a conseguir el cuerpo que tanto deseas. ¡De nada!

El Ciudadano · 16 de noviembre de 2015

---



Son un elemento básico de muchos circuitos de entrenamientos de alta intensidad (HICT). Éstos entrenamientos son intensos y rápidos, lo cual significa que puedes estar en forma sin tener que ir al gimnasio y pasar horas ejercitándote o usar equipo para hacerlo. Sólo necesitas saber los movimientos correctos. El entrenador personal Albert Matheny realizó esta lista de 12 ejercicios esenciales para cualquier persona que quiera realizar una rutina sencilla y estar en forma en corto tiempo.

## 1. Planchas

- Coloca tus manos directamente debajo de tus hombros
- Coloca tus pies alineados con tu cadera
- Eleva tu cuerpo y mantén la posición de tabla. Tu cuerpo debe estar recto desde la cabeza hasta las caderas.
- Tu cuello permanece neutral y alineado con los hombros
- Mientras bajas, mantén los codos cerca del cuerpo

## **2. Tablas**

- Ubica las manos debajo de los hombros
- Aprieta los glúteos y mantén el cuerpo en línea recta
- Aprieta el abdomen y mete la barbilla
- Fija la mirada en el suelo cuidando de tener la cabeza en línea recta
- Eleva tu cuerpo, manteniéndolo recto
- No dejes que baje la zona de los glúteos
- Aguanta la posición unos segundos

### **3. Puente**

- Acuéstate sobre tu espalda y apoya las manos en el suelo
- Flexiona las rodillas con los pies apuntando hacia adelante
- Contrae los abdominales
- Levanta la cadera del suelo

#### **4. Zancada de araña**

- Posiciona tu cuerpo como si fuera a hacer una plancha
- Mueve hacia adelante tu pie derecho hasta la altura de la mano derecha y de regreso a la posición inicial
- Repite este movimiento con la otra pierna
- Mantén el cuerpo firme

## **5. Plancha con toques en los hombros**

- Comienza con la posición de plancha
- Toca ligeramente tu hombro izquierdo con la mano derecha
- Regresa las manos a la posición de plancha y repite el mismo movimiento con la otra mano
- Mantén el torso y los glúteos firmes

## **6. Sentadillas**

- Posiciona tus pies alineados con la cadera
- Coloca las rodillas en línea con los pies
- Mantén tu pecho en alto
- Comienza a bajar hasta colocarte en cuclillas, con la espalda recta, y vuelve a subir
- Realiza el movimiento tan abajo como tu flexibilidad lo permita

## **7. Sentadillas laterales**

- Mantén el pecho en alto
- Cambia el peso de tu cuerpo a través de la parte media del pie y el talón
- Baja hasta donde tu flexibilidad te permita

## **8. Saltos**

- Colócate en cuclillas hasta que los muslos estén paralelos al piso
- Mantén el pecho en alto
- Mantén los brazos rectos frente a ti y empújalos hacia la espalda mientras saltas tan alto como puedas
- Exhala mientras saltas
- Procura caer suavemente para evitar lesiones

## **9. Saltos laterales**

- Mantén tu rodilla al frente en un ángulo de 90 grados (paralela al piso)
- Intenta tocar el suelo con la otra rodilla mientras mantienes el torso vertical
- Mantén el peso distribuido entre ambos pies
- Salta y pasa el pie de adelante hacia atrás
- Coordina el movimiento de brazos con las piernas

## **10. Pierna en peso muerto**

- Mantén la espalda recta y contrae el cuerpo
- Carga el peso en una de las piernas mientras levantas la otra lo más alto que puedas
- Mantén tu cabeza neutral, procurando no generar tensión en la zona

## **11. Estocada inversa**

- Comienza de pie sobre ambos pies y da un paso hacia atrás
- Mantén la rodilla delantera a 90 grados
- El pecho hacia el frente
- La rodilla trasera toca ligeramente el suelo
- Empuja con el talón mientras te incorporas

## **12. De pie a una plancha**

- Mantén tus piernas tan firmes como tu flexibilidad lo permita
- Dobla la cintura y coloca las manos en el suelo
- Con el cuerpo contraído camina con las manos hacia adelante hasta quedar en posición de tabla
- Sin despegar las manos, empuja la cadera tan alto como puedas y mantén los talones pegados al suelo
- Regresa con las manos a la posición inicial poco a poco hasta quedar nuevamente de pie

**Elige uno de los tres formatos de rutina creados por Matheny:**

## **Formato A**

30 segundos de actividad por 10 de descanso. Necesitas 3 ejercicios.

- Ejercicio 1: 30 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Ejercicio 2: 30 segundos
- Descanso: 10 segundos
- Ejercicio 3: 30 segundos

Completa el circuito 10 veces.

## **Formato B**

Necesitas 4 ejercicios en total, y lo dividirás en dos partes.

Parte A del mini circuito:

- Ejercicio 1: 10 repeticiones
- Ejercicio 2: 10 repeticiones

Repite lo anterior 8 veces y descansa 2 minutos.

Parte B del mini circuito:

- Ejercicio 3: 10 repeticiones
- Ejercicio 4.: 10 repeticiones

Repite lo anterior 8 veces.

## **Formato C**

Harás cada ronda de ejercicios empezando en el minuto 1 durante 4 minutos. Necesitarás cuatro ejercicios en total.

- Comienza el reloj: 10 repeticiones del ejercicio 1
- Cuando termines, harás saltos de tijera hasta el minuto 1
- Al comenzar el minuto 1: 10 repeticiones del ejercicio 2
- Cuando termines, saltos de tijera hasta el minuto dos
- Al comenzar el minuto 2: 10 repeticiones del ejercicio 3

- Cuando termines, saltos de tijera hasta el minuto 3
- Al comenzar el minuto 3: 10 repeticiones del ejercicio 4
- Descansa

Repite lo anterior 5 veces.

Fuente: [OK](#)

---

Fuente: [El Ciudadano](#)