

# 12 ejercicios para acabar con la celulitis



# Los 12 mejores ejercicios de peso corporal

Los ejercicios de peso corporal son una de las mejores pólizas de seguro que puedes usar en tu búsqueda para mantenerte delgada y sin celulitis.

Cada ejercicio a continuación utiliza múltiples grupos musculares, hacen que tu ritmo cardíaco bombee y quema toneladas de calorías. De hecho, algunos estudios indican que el entrenamiento en circuito utilizando el peso corporal puede quemar más calorías que el entrenamiento a intervalos o el cardio en estado estacionario.

A continuación, te muestro un ejemplo básico de circuito de peso corporal que puedes imprimir. Direcciones debajo.

Asegúrate de calentar primero para evitar lesiones. Te recomiendo unos minutos de rodillo de espuma, junto con un poco de cardio de baja intensidad o estiramiento activo durante 5 minutos.

Ejercicios aceptables para usar en los días de ejercicio de peso corporal (lunes, miércoles y Viernes):



## Sentadillas

Con peso o sin peso, la sentadilla básica aumenta no solo la fuerza de la cadera y las piernas, sino que también mejora tu nivel general de condición física. Una vez que pueda hacer un buen número de sentadillas regulares con una forma perfecta, puedes cambiarlas un poco y hacer las versiones más avanzadas que te muestro a continuación.

Comienza a experimentar con la sentadilla del prisionero primero, luego, una vez que hayas dominado la

forma, pasa a las sentadillas de salto y, finalmente, a las sentadillas con pistola o peso para aquellas que tienen más experiencia.

### Sentadillas de prisioneros

---

Con las manos bloqueadas detrás de la cabeza, ponte en cuclillas hasta que tu trasero toque un banco debajo de ti y luego vuelve a la posición de pie.

### Consejos:

---

Cuando estés en la parte inferior del movimiento, asegúrate de empujar desde los talones y no desde los dedos de los pies. Esto pone el foco en sus isquiotibiales, glúteos y cuádriceps y elimina el estrés de las rodillas. Cuando estés en la parte superior del movimiento, asegúrate de mantener una ligera flexión en las rodillas, lo que mantendrá estimulado el músculo por más tiempo.

## Saltar en cuclillas

---

Cada programa necesita algún tipo de entrenamiento explosivo. No hay nada más difícil para desarrollar la velocidad y la potencia que los saltos. Simplemente ponte en cuclillas y luego explota lo más alto que puedas.

### Consejos:

---

Asegúrate de empujar desde los talones, no desde los dedos de los pies cuando saltes desde la parte inferior del movimiento y ajusta el altura (e intensidad) del salto para que puedas mantener la forma adecuada y alcanzar las repeticiones objetivo.



## Sentadillas con pistola (avanzadas)

---

Las sentadillas con pistola son Sentadillas de una sola pierna que desarrollan todos los músculos de la parte inferior del cuerpo, así como un gran equilibrio, estabilización, coordinación y atletismo.

### Consejos:

---

Intenta ponerte en cuclillas con una pierna sosteniendo las manos hacia afuera frente a ti para ayudarte a mantener el equilibrio. (Coloca un banco (o silla) debajo de tu trasero).



# Remo Renegado

**(Con mancuernas o garrafas de agua)**

## Posición inicial:

---

Selecciona el peso adecuado de las botellas. Túmbate de cara al suelo y coloca las mancuernas o botellas de agua bajo tu pecho. Las manos deben estar separadas al ancho de los hombros mientras sostienes tu torso con los brazos extendidos. Coloca tus pies separados al ancho de los hombros. Aguanta su peso con los dedos de los pies y los antebrazos. Mantén los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas. Contrae el suelo pélvico y el core mientras mantiene tu cuerpo recto.

## Ejecución:

---

Empieza a bajar doblando los codos hasta que tu pecho casi toque las botellas mientras inhalas. Empuja tu torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhalas. Retrayendo la

escápula, levanta una botella hacia el lado de tu pecho mientras exhala. Mientras haces el ejercicio, mueve solo el brazo, asegúrate de no mover ninguna otra parte de tu cuerpo. Vuelve a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalas y repites con el otro brazo.

## Consejos:

---

La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



# Estocadas

## Estocadas para caminar

---

Comienza a pararte con los pies separados por el ancho de los hombros. Da un paso adelante con una pierna, flexionando las rodillas para dejar caer las caderas. Desciende hasta que tu rodilla trasera casi toque el suelo. Tu postura debe permanecer erguida, y tu rodilla delantera debe permanecer directamente por encima del pie delantero en un ángulo de 90 grados.



## Estocadas saltarinas

Párete con los pies juntos, los codos doblados 90 grados. Lanza hacia adelante con el pie derecho. Salta hacia arriba mientras empujas los brazos hacia adelante, con los codos aún doblados.

Cambia de piernas en el aire, como una tijera y aterriza en una estocada con la pierna izquierda hacia adelante. Modifica este ejercicio obviando el salto y realizando estocadas inversas alternas en su lugar.

## Estocadas inversas

---

Para comenzar, párate alto con las manos en las caderas o por encima. Da un paso atrás grande y controlado con el pie izquierdo. Baja las caderas para que el muslo derecho (pierna delantera) quede paralela al suelo con la rodilla derecha colocada directamente sobre el tobillo en un ángulo de 90 grados.

### Consejos:

---

Al igual que las sentadillas, siempre asegúrate de empujar desde los talones al botón del movimiento para proteger sus rodillas y aislar los músculos de las piernas.

Mantente siempre un ángulo de 90 grados con las piernas en la parte inferior del movimiento.



# Flexiones

La flexión es otra opción obvia para una lista de ejercicios fundamentales de peso corporal. No hay nada más básico que usar los brazos para empujar el cuerpo hacia arriba desde el suelo. Cuando se practica, la flexión también es uno de los mejores ejercicios de cuerpo completo porque construye automáticamente el núcleo y el pecho, al tiempo que eleva la frecuencia cardíaca de una manera cardiovascular.

La flexión sigue siendo uno de los cinco mejores constructores de tren superior que existen.

## Flexiones regulares

---

Ponte en una posición de tablón alto. Coloca las manos firmemente en el suelo, directamente debajo de los hombros.

Comienza a bajar tu cuerpo, manteniendo la espalda plana y los ojos enfocados a unos tres pies frente

a ti para mantener un cuello neutro, hasta que tu pecho roce el piso. Empuja hacia arriba.



## Flexiones de Spiderman

---

Comienza en una posición de flexión regular, pero a medida que bajas a la parte inferior del movimiento, levanta el pie derecho y tira de la rodilla derecha hacia arriba hasta que toques el codo derecho. Repite el movimiento para el lado izquierdo alternando hacia adelante y hacia atrás.







## Planks

### **(regulares y giratorios)**

Ponte en la posición de flexión con los antebrazos en el suelo en lugar de las manos. Tus codos deben alinearse directamente debajo de tus hombros. Dedos de los pies en el suelo. Crea una línea recta y fuerte de la cabeza a los pies: una tabla.

*Objetivo: mantener durante un minuto o más.*

### **Consejos:**

---

Una vez que hayas dominado el tablon regular, puedes comenzar a experimentar con diferentes tipos de tablon, como girar hacia adelante y hacia atrs de un lado a otro para que solo ests usando un brazo a la vez. Tambin puedes experimentar con sostener un brazo apuntado frente a ti durante 3 a 5 segundos a la vez y girar hacia adelante y hacia atrs.



## Alpinistas

Los escaladores de montaña son un entrenamiento de cuerpo completo.

Comienza en la parte superior de una posición de flexión, con tu peso apoyado en tus manos y los dedos de los pies.

Invierte explosivamente las posiciones de tus piernas, extendiendo la pierna doblada hasta que la pierna esté recta y apoyada por el dedo del pie, y levantando el otro pie con la cadera y la rodilla flexionadas.

### Consejos:

---

Este es un gran ejercicio para encajar entre series de pesas durante 30 segundos para acelerar la frecuencia cardíaca y aumentar la quema de calorías. Asegúrate de ajustar la velocidad en función de tus piernas, las repeticiones y el tiempo que estés usando.

## Barajas laterales

Trata de conseguir tanto espacio como puedas mientras te mueves de lado a lado tocando de talón a talón para que tus piernas nunca se crucen entre sí.

Dobla las rodillas y mantén la cabeza erguida.

Domina el movimiento yendo despacio al principio, luego aumenta la velocidad y la intensidad a medida que tu forma mejora.

### Consejos:

---

Usa conos, tiza (si estás afuera) o algún otro tipo de punto de referencia que puedas tocar mientras vas y vienes.



## Caminata de oso

Arrodíllate sobre las manos y las rodillas mirando hacia el camino que se arrastra. Levanta las rodillas del suelo, pero mantén las caderas bajas.

Gatea hacia adelante mientras mantienes las caderas bajas sin dejar que tus rodillas toquen el suelo.

### Consejos:

---

Comienza despacio y luego aumenta la velocidad y la intensidad después de dominar la forma adecuada. Este es un ejercicio divertido para usar con un compañero de entrenamiento. Pueden competir entre sí o cronometrarse la uno a la otro para ver quién puede hacerlo más rápido.

## Saltos anchos

Párete detrás de una línea marcada en el suelo con los pies separados por el ancho de los hombros. Gira los brazos hacia atrás, dobla las rodillas y luego empuja / salta hacia adelante hasta donde puedas aterrizar con ambos pies al mismo tiempo. Date la vuelta y repite usando repeticiones de 10 a 15 o por tiempo. Me gusta usar 30 segundos a la vez con 30 segundos de descanso y repetir de 3 a 5 rondas.

### Consejos:

---

Este ejercicio puede tender a ser muy balístico, por lo que usar una superficie blanda como una colchoneta de ejercicio o un piso de gimnasia puede ayudar. También funciona hacerlo en el jardín o en un parque sobre la grama.





## Peso muerto rumano de una sola pierna

Este ejercicio es ideal para el equilibrio, la coordinación y la fuerza central.

Manteniendo esa rodilla ligeramente doblada, **realiza un peso muerto de piernas** rígidas doblando la cadera, extendiendo tu pierna libre directamente detrás de ti para mantener el equilibrio. Continúa bajando tu cuerpo hasta que la parte superior del cuerpo y la pierna trasera estén paralelas al suelo, y luego regresa a la posición vertical. Repite para el número deseado de repeticiones y cambie de lado.

### Consejos:

---

Después de dominar la forma adecuada usando su peso corporal, puedes comenzar a agregar resistencia sosteniendo mancuernas o una pesa rusa.



# Burpees

Personalmente creo que el burpee es uno de los mejores ejercicios de cuerpo completo para la salud y la pérdida de peso.

Comienza en una posición de pie. Tus pies deben estar separados por el ancho de los hombros. Baja tu cuerpo en una posición de cuclillas, mientras colocas tus manos en el piso frente a ti. Patea tus pies hacia atrás para que estés en posición de flexión de codos.

Mantén las manos firmemente en el suelo para apoyar tu cuerpo.

Baja el pecho para realizar una flexión completa. Patea tus pies de vuelta a tu posición original. Levántate y luego salta al aire antes de repetir.

## Consejos:

---

Los principiantes que se sienten incómodos pateando sus pies hacia atrás pueden volver a la posición de flexión. También puede comenzar haciendo este movimiento sin una flexión o un salto para dominar la forma.



# Jumping Jacks

Este es otro gran ejercicio de **bajo impacto** para encajar entre tus series de entrenamiento con pesas para elevar la frecuencia cardíaca y aumentar la quema de calorías.

Párate con los pies juntos y las manos a tu lado.

En un solo movimiento, salta los pies hacia un lado y levanta los brazos por encima de la cabeza.

Invierte inmediatamente ese movimiento saltando de nuevo a la posición inicial.

## Consejos:

---

Este ejercicio también es un gran calentamiento antes de pasar a ejercicios más avanzados. Realmente no hay una variación avanzada del jumping jacks, pero puedes aumentar la dificultad y la intensidad simplemente aumentando la velocidad del movimiento.



# Peso Corporal

## Imprimir hoja de entrenamiento

Entrenamiento tri-serie con peso corporal	Tiempo de duración	Round1	Round1	Round1	Descansos entre sets
---	--------------------	--------	--------	--------	----------------------

### Circuito de Reset Metabólico

A-1 Sentadillas	30 seg				30 seg
A-2 Planks	30 seg				30 seg
A-3 Caminata de oso	30 seg				30/120 seg
B-1 Estocada	30 seg				30 seg
B-2 Remo renegado	30 seg				30 seg
B-3 Burpee	30 seg				30/120 seg
C-1 Flexiones	30 seg				30 seg
C-2 Barajas laterales	30 seg				30 seg
C-3 Alpinistas	30 seg				30/120 seg



- Realiza A-1, A-2 y A-3 durante 30 segundos cada uno, descansando 30 segundos entre cada ejercicio. Completa 3 veces cada uno para un total de 3 rondas. Después de tu (9º) serie, descansa durante 2 minutos y sigue con la Tri Serie B.
- Realiza B-1, B-2 y B-3 durante 30 segundos cada uno, descansando 30 segundos entre cada ejercicio. Completar 3 veces cada uno para un total de 3 Rondas. Descansa 2 minutos y muévete al Tri Serie C
- Realiza C-1, C-2 y C-3 durante 30 segundos con 30 segundos de descanso entre cada ejercicio.  
Repite 3 rondas. Terminaste, te felicito.
- Siéntate libre de sustituir otros ejercicios de peso corporal según tu condición física y / o limitaciones.



@evolutionadvance



@evolutionadvanc



Evolution Advance



Evolutionadvance

[www.evolutionadvance.com](http://www.evolutionadvance.com)