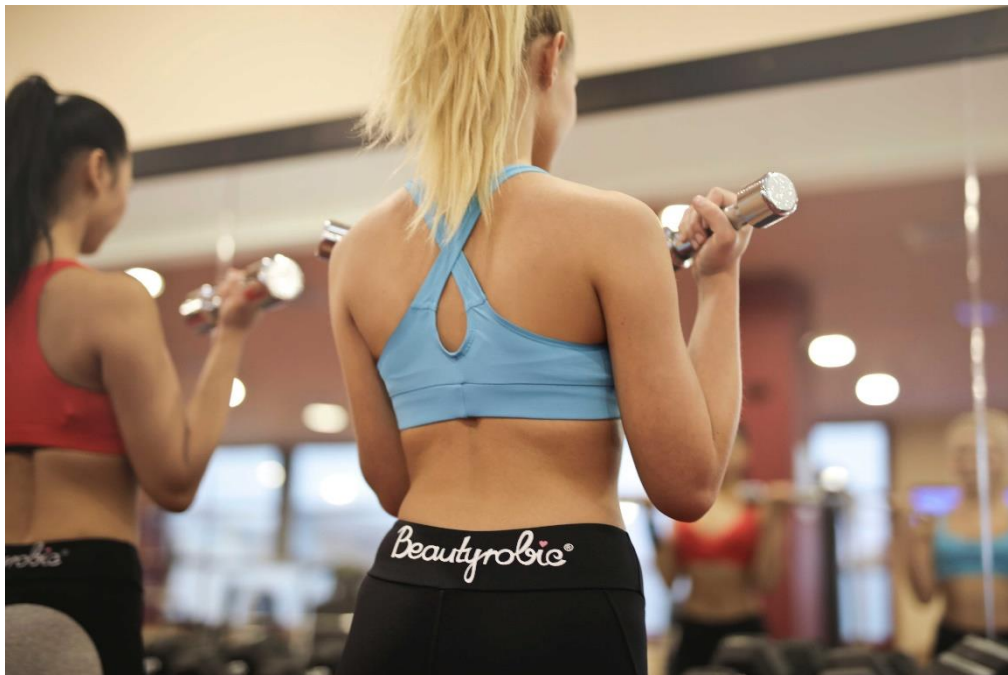


7 ejercicios que no sirven para casi nada

Enero es el mes de los propósitos por excelencia, siendo apuntarse al gimnasio uno de los más escuchados. Pero ¡cuidado!, ya que la creencia popular es pensar que cuánto más se entrena, mejores son los resultados. Esto no es del todo cierto, ya que muchos ejercicios de entrenamiento no servirán para casi nada, es más, pueden poner en peligro la propia salud. Clínica Rozalén, expertos en rehabilitación y fisioterapia, explican algunas de las prácticas más comunes que no aportan casi ningún beneficio, y por cuáles han de sustituirse con el fin de lograr mejores resultados. ¡Presta atención! www.clinicarozalen.com



- 1. Máquina escaladora:** con el fin de reducir la cadera y piernas, hay personas que la utilizan apoyándose firmemente en las barras, y pateando con intensidad baja y a velocidad alta durante un largo periodo de tiempo. Sin embargo, al sujetarse a las barras, las piernas dejan de trabajar, pasando el peso a los hombros, lo que puede provocar tensión e incluso lesiones, además de no conseguir afinar piernas y caderas. La solución es hacer series de subir a un step con la altura adecuada, alternando piernas y con mancuernas en ambas manos.
- 2. Abdominales:** mucha gente cree que los abdominales son el auténtico secreto para perder la barriga. La barriga es grasa y por mucho que uno se encoja no se quemará ninguna cantidad perceptible. Lo ideal es hacer dieta y ejercicios de cardio con la meta de perder grasa alrededor de la cintura y ejercicios de planchas apoyando los codos y los pies en el suelo y manteniendo el cuerpo recto para fortalecer los abdominales.
- 3. Ejercicios con pesas muy ligeras:** repetir una y otra vez ejercicios con poco peso no servirá para sustituir la grasa por músculo. Para conseguir un efecto real, se deben efectuar ejercicios que impliquen un verdadero esfuerzo (aunque sean menos series, ha de ser más peso). Tampoco se recomienda utilizar más fuerza de la que se pueda levantar, no es cuestión de sufrir ni de lastimarse.
- 4. Ejercicios de cardio:** éstos ayudan a la hora de quemar grasa, pero no debe ser el único entrenamiento que se realice. Así sólo se conseguirá un entrenamiento lineal que consumirá la masa muscular y dejará el cuerpo sin tonificación. Lo ideal es alternar diferentes rutinas de entrenamiento.
- 5. Sentadillas en máquina:** los expertos aseguran que una máquina Smith o multipower de sentadillas no activa los músculos estabilizadores, lo que reduce el potencial de construcción muscular. Lo perfecto es realizar sentadillas clásicas con barra, con pesos más ligeros. Así se conseguirá aumentar el equilibrio y, también, la estabilidad.

6. **Giros de cintura:** en este ejercicio se realizan torsiones del tronco, que constituyen un riesgo para la columna, ya que esta zona está dotada de poca movilidad, lo que puede sobrecargar los discos entre vértebras y provocar lesiones. Como sustituto, y con el fin de quemar la grasa del abdomen, los expertos recomiendan adaptar la dieta y evitar la ingesta exagerada de calorías y grasas, además de realizar ejercicio físico, evidentemente.

7. **Planchas “pájaro”:** este ejercicio consiste en ponerse a cuatro patas y levantar una de las piernas hacia arriba. Se “supone” que si ejercitas un músculo se quema la grasa que lo recubre, pero no es cierto, es más, lo que puede generar es un fuerte dolor de espalda. Su mejor sustituto es el puente, un ejercicio en el que los glúteos trabajarán sin riesgo alguno. Por último, no se debe olvidar seguir una dieta para eliminar la grasa sobrante.

Acerca de las Clínicas Rozalén

Las Clínicas Rozalén nacen con vocación de acercar a España el último concepto de Rehabilitación y Fisioterapia, desde un claro compromiso con la salud de vanguardia y la mejor atención al cliente. Nacidas de la mano del conocido Dr. Rozalén, en 1985, hoy disponen de 4 centros en continua innovación y estudio de las nuevas técnicas para la mejor asistencia y recuperación del paciente. Todas las áreas están respaldadas por médicos especialistas y fisioterapeutas especializados en cada una de las materias.

UNIDAD DE SUELO PÉLVICO c/Fernán Gonzalez 15, bajo izqda. / 915 04 44 11

[Unidad de Suelo Pélvico Dr. Rozalén en Facebook](#)

CLÍNICA ROZALEN
C/ O'Donnell, 49, 28009 Madrid
Tfno.: 915 04 44 11 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN
C/ Carlos Domingo, 21, 28047 Madrid
Tfno.: 914 65 84 64 Fax.: 915742228 Ver mapa

CENTRO MÉDICO Y DE REHABILITACIÓN DOCTOR ROZALEN
C/ Francisco Navacerrada, 10, 28028 Madrid
Tfno.: 913 61 31 41 Fax.: 915742228 Ver mapa