

EJERCICIOS ANTI-CELULITIS

La celulitis es un tipo de tejido adiposo, que tienen especialmente las mujeres, y que viene dado por un componente hormonal: la subida de estrógenos y la retención de líquidos, que hacen se desarrolle este tipo de grasa en zonas localizadas en los muslos, nalgas, caderas, vientre, principalmente. Por ese motivo, las mujeres debido a la menstruación, el consumo de la píldora anticonceptiva, la menopausia...son más propensas que los hombres a tenerla. Una vez se ha tratado la celulitis desde dentro y se está haciendo todo lo necesario, para adoptar unos hábitos correctos, les aconsejamos unos ejercicios anti-celulitis, el Aquagym.

El aquagym ofrece la posibilidad de hacer una tabla de 20 minutos de duración, para combatir la grasa y la celulitis. Veinte minutos de gimnasia en el agua, equivalen a una hora de gimnasia fuera de ella, con un menor esfuerzo. Por este motivo, se imparten clases de Aquagym, para la tercera edad. El aquagym, además fortalece todas las partes del cuerpo, a la vez que se queman grasas, con unos movimientos ideados para la celulitis. Como va acompañado de una buena respiración, también relaja y va bien para el estrés. Las clases se hacen con música, como si fuera aeróbic. El secreto está, en que los movimientos que hacemos dentro del agua, crean unas corrientes y remolinos, que a su vez estos masajean nuestra celulitis eliminándola. Sólo hay un inconveniente, les debe gustar el agua. La temperatura ideal del agua es de 20º y el agua les debe llegar por encima del pecho, para que los movimientos sean efectivos.

Ejercicios de aquagym contra la celulitis:

Como calentamiento:

se levantan las rodillas de forma alterna, hasta la cadera y los brazos se levantan hacia delante intercambiando el lado con las piernas, es decir, cuando la pierna izquierda con el brazo derecho y al revés. Se repite este ejercicio durante unos 3 minutos.

Para eliminar la celulitis de la piernas:

Se levantan las piernas rectas hacia delante (a la altura que uno pueda) de una forma alterna, 10 veces. Los brazos extendidos en horizontal.

Se levanta una rodilla hasta la cadera al mismo tiempo, que se sube el brazo contrario recto hacia arriba. Se hace saltando y se va cambiando de lado de brazo y rodilla, a cada salto. Se hace unas 10 veces.

Con los brazos en cruz, se levanta la pierna recta hacia un lado, formando ángulo de 90º con el suelo, se vuelve a la posición inicial y se hace lo mismo con el lado contrario. El brazo del mismo lado que la pierna se cierre hacia el pecho con la palma abierta, al mismo tiempo que se levanta la pierna. Se repite cada lado 10 veces.

De pie con las piernas rectas, se dan saltos en los que se doblan las rodillas intentando tocar el pecho. Se hace unas diez veces.

AQUAFITNESS

Para eliminar la celulitis de los brazos y del pecho: de pie con las piernas y los brazos abiertos, se cierran los brazos, con las palmas abiertas, como si quisiéramos coger el agua doblando los codos cuando lleguemos al nivel del pecho y luego como si lo soltáramos volvemos a la posición inicial.

Para eliminar la celulitis del pecho y tonificarlo: se levanta la pierna hacia delante y se da una palmada por debajo de la rodilla, luego se repite con la otra pierna.

Para eliminar y tonificar el pecho, los brazos, glúteos y muslos:

De pie con los brazos y las piernas abiertas, con un salto se cruzan los brazos y las piernas por delante y se vuelve a la posición inicial.

Para trabajar los hombros:

Las piernas rectas, los brazos en cruz, se hacen círculos con los brazos extendidos de delante hacia los laterales y se vuelve a la posición inicial. Se repite el movimiento 10 veces.

Las pautas se pueden ampliar o reducir, según el estado físico del grupo. Si al principio le resulta demasiado duro, se pueden hacer menos y a medida, que se vayan acostumbrando, pueden ir aumentando.

