

## Fitness

### GYM EN TU CASA

Ejercicios  
simples y  
efectivos.  
Sin cuotas,  
sin presiones

*Amá*  
tu cuerpo  
este verano

**DESPEDITE DE LOS 10  
COMPLEJOS MÁS MOLESTOS**  
(SÍ, TAMBIÉN DE LAS ESTRÍAS Y LA CELULITIS)

**Dieta a  
medida**  
Más sana,  
¡más linda!  
Pág. 94

*Luli  
Fernández*

Revela su rutina de  
beauty y training

### ZAPAS

TIPS EXPERTOS  
PARA QUE ELIJAS EL  
PAR JUSTO **pág. 62**

### ¡SOBRE RUEDAS!

Circuitos en bici,  
skate o rollers

### MODA

- Básicos para el club
- Ítems sporty & glam

**\$ 19,00** COSMO.COM.AR.  
Capital Federal y GBA. Recargo envío al Interior \$ 1,00



Año 17 Nº 6 • Especial Fitness Noviembre 2013 •  
Uruguay \$u 90.- • Paraguay Gs 12.000.-

# ARMÁ UN MINI GYM EN TU CASA

¿Deseás ponerte en forma, pero tenés poco tiempo para ir a un club? Animate a montar tu propio gimnasio. Acá te contamos cómo podés hacerlo y te pasamos dos rutinas para que te ejercites cuando quieras. Ya no tenés excusas para no moverte.

**Por Florencia Illbele**

**S**i todavía tenías dudas, es hora de que empieces a descartarlas: hacer ejercicio hace bien, no importa dónde estés. "Al realizar actividad física, reducís tu riesgo cardíaco y tu porcentaje de grasa, disminuís tu nivel de estrés y mejorás tu flexibilidad", afirma Alejandro Resnisky, personal trainer (arcoachweb.com). Con el asesoramiento de este especialista, preparamos dos rutinas de 25 minutos para que entrenes en tu casa antes o después de ir a trabajar. Lo único que vas a necesitar es un espacio de dos metros cuadrados con una buena circulación de aire. Después, asegurate de que no haya objetos que puedan entorpecer tus movimientos (como lámparas o portarretratos) y utilizá zapatillas de entrenamiento, sobre todo si el piso es de material resbaladizo.

## TIP COSMO

Antes de arrancar con tu rutina, realizá una entrada en calor de cinco minutos para evitar lesiones. Al finalizar con los ejercicios, realizá un buen estiramiento para acelerar la recuperación muscular y evitar dolores al día siguiente.

## RUTINA MATUTINA

### ¿Qué vas a necesitar?

- ✦ 2 BOTELLAS DE UN LITRO
- +
- ✦ COLCHONETA
- +
- ✦ STEP
- +
- ✦ TOALLA DE MANO



### EJERCITÁ LOS HOMBROS

De pie, con las piernas separadas al ancho de las caderas y la espalda erguida, agarrá una botella con cada mano y extendé los brazos hacia abajo, pegados al cuerpo. Eleválos (sin flexionarlos) hacia adelante hasta que lleguen a la altura de tus hombros. Volvé a la posición inicial. Hacé tres series de 15 repeticiones.

### EJERCICIO AERÓBICO

Enrollá la toalla de mano, colocala en el piso y saltá con los pies juntos de izquierda a derecha, sin rozarla. Hacé tres series de 30 saltos seguidos.



Al finalizar, usala para secarte el sudor.

### EJERCITÁ LOS GLÚTEOS

Parate con un pie en el step y el otro en el piso, por detrás de tu espalda. Flexioná las dos rodillas a la vez, hasta que la pierna que está apoyada en el step forme un ángulo de 90 grados. Volvé a la posición inicial. Hacé tres series de 15 repeticiones con cada pierna.



Apoyá la espalda en la colchoneta y relajá los hombros.

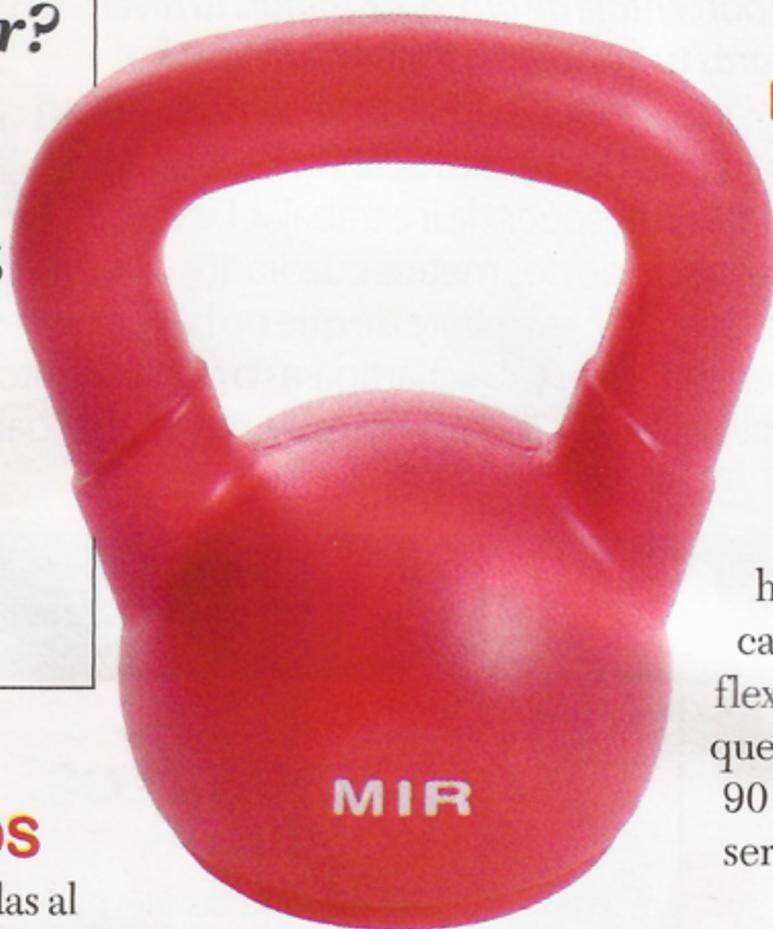
### EJERCITÁ TUS ABDOMINALES

Acostate sobre la colchoneta con las piernas flexionadas a 90 grados mientras apoyás tus pantorrillas sobre una silla. Cruzá los brazos sobre el pecho, poniendo cada mano en el hombro opuesto. Levantá la cabeza y el cuello mediante un movimiento cortito, mientras contraés los abdominales. Hacé tres series de 15 repeticiones.

## RUTINA VESPERTINA

### ¿Qué vas a necesitar?

- ❖ PALO DE ESCOBA
- +
- ❖ KETTLEBELL DE 3 KILOS
- +
- ❖ ALMOHADÓN
- +
- ❖ BOTELLAS
- +
- ❖ ARO



### EJERCITÁ PIERNAS Y BRAZOS

De pie, con la espalda erguida, agarrá la kettlebell de tres kilos con ambas manos y elevála sin flexionar los codos hasta que llegue sobre tu cabeza. Al mismo tiempo, flexioná tus rodillas para que formen un ángulo de 90 grados. Hacé tres series de 15 repeticiones.

### EJERCITÁ GLÚTEOS

Parate con las piernas separadas al ancho de las caderas y la espalda erguida. Agarrá el palo de escoba con ambas manos (con una distancia entre sí igual al ancho de tus hombros), flexioná tus rodillas hasta que los muslos queden paralelos al piso y, al mismo tiempo, elevá tus brazos para que el palo llegue a la altura de tus hombros. Volvé a la posición inicial. Hacé tres series de 15 repeticiones.

Mientras más mullido sea el almohadón, mayor será el equilibrio.



### EJERCITÁ ABDUCTORES

Sentate en el borde de una silla, colocá el aro entre tus muslos y presioná como si quisieras que tus rodillas se acercaran. Hacé tres series de 15 repeticiones.

### EJERCITÁ BÍCEPS

Apoyá un pie en el almohadón y mantené la otra pierna flexionada a 90 grados en el aire. Agarrá una botella con cada mano y colocá los brazos extendidos hacia abajo y pegados al cuerpo. Flexioná los codos acercando las botellas a tus hombros y volvé a la posición inicial. Hacé tres series de 15 repeticiones con cada pierna.



Mantené la espalda erguida y elevá los pies para que no toquen el suelo.

