Cuestión de **PESO**

La pregunta del millón: ¿Qué pesas hay que utilizar para definir sin sobrepasarnos? «Lo ideal sería trabajar con barra o ejercicios de prensa (maquina de gimnasio) con un peso medio para mejorar la fuerza y aumentar la masa muscular», explica Javier González, director de JG Fitness Coaching. Un error común entre las mujeres es utilizar menor resistencia de la requerida. «Si el peso no es suficiente, la mejora será menor de la que se puede llegar a lograr. Además, ganar volumen muscular no depende solo de los kilos que añadas. La intensidad, los descansos y la alimentación también determinan el resultado», argumenta Marcos Flórez, director de estarenforma.com. «Siempre ve con los cambios poco a poco. El día que añadas peso, no aumentes el número de repeticiones», recomienda el experto.

LOS MEJORES QUEMAGRASAS

Solo tienes que ir un paso más allá en las rutinas aeróbicas habituales para fulminar calorías.

Salta a la comba, 15 minutos. Primero, revisa el movimiento: «Mantén la espalda recta, el apoyo deben ser las puntas de los pies. Da saltos cortos y ejecuta el movimiento de manos activando únicamente la muñeca», explica Marta Rosado del centro by Marta Rosado. Y haz tres series de este circuito de 4 ejercicios (1 minuto cada uno): 1. Salto básico: lo ideal es que llegues a 120 saltos en un minuto. 2. Abre y cierra piernas hacia los laterales. 3. Sujeta la cuerda entre ambas manos, superando el ancho de los hombros y sube los brazos, gira la cintura al lateral y después desde arriba, baja la cuerda hasta los abs. 4. Estira la cuerda en el suelo y salta de un lado a otro.

Corre 20 minutos para maximizar el rendimiento, ve cuesta arriba y sube escaleras levantando las rodillas. Practica cambios de velocidad. «Corre a un ritmo cómodo 1 minuto y sube el ritmo 20 segundos, bájalo de nuevo y repite durante 5 minutos», aconseja Marta Rosado.

Nada 45 minutos: «Da 10 zancadas con el agua a la altura del pecho, otras 10 atrás, corre 5 minutos, haz 25 metros de skipping y nada 30 minutos en diferentes estilos», dice Gonzalo Martínez, de Reto 48.

BOLSA DE GYM

Tecnología, prendas técnicas, cómodas y que hacen que te veas guapa, botellas, pesas... te ayudamos a elegir tu kit fitness.

Leggings fitness Oysho (29,90 €).

Top suave transpirable y cómodo. Believe Athletics (45 €).

Sudadera fitness Oysho (25,99 €).

Cinta de pelo Under Armour (25 €).

Mide pasos, calorías, tiene GPS, sistema de pago. Reloj Ionic Fit Bit (349 €).

Zapatillas Nike (110 €).

Estas apps facilitan entrenar desde casa: Sworkit propone rutinas funcionales básicas, Skacked o Lift Long registran el peso y las zonas trabajadas y Aaptiv ofrece el audio de 100 clases de fitness.

GIMNASIOS CON NOMBRE PROPIO

No son centros de entrenamiento al uso. El toque personal en el trato, el método y las instalaciones marcan la diferencia.

→ Performa. Es lo más parecido a entrenar en casa; en este acogedor gym en Valencia solo hay un cliente por sala. Cuentan con un completo equipo formado por entrenadores, médico deportivo y endocrino. Tel. 963 695 780.

→ JG fitness Coaching. Dirigido por Javier González, experto en fitness y nutrición deportiva, ofrece entrenamientos 360° con máquinas multifunción de poleas, peso libre, HITT con Air bike... Madrid. Tel. 910 278 619.

→ Sala Magali. Magali Dalix es la creadora del método #Magalitrainerbetter que combina en la misma sesión trabajo muscular y cardiovascular, son 30 minutos de máximo rendimiento. Gracias a la iluminación del espacio, la música y la motivación se vive una experiencia que engancha. Barcelona. Tel. 672 185 101.