Publicado en Madrid el 14/01/2020

# [Recuperar la figura con estos 5 ejercicios post Navidad que recomienda mediQuo](http://www.notasdeprensa.es)

## Para evitar el efecto rebote, es necesario realizar ejercicio y mantener un estilo de vida activo, además de una dieta saludable. Sentadillas, burpees y plancha facial, son algunos de los ejercicios que propone la entrenadora personal de mediQuo

 Se acabaron las Fiestas y con ellas todas las comilonas, sobremesas y reuniones con familiares y amigos. Como cada Año Nuevo, la mayoría de las personas se fijan el reto de adelgazar después de Navidad para recuperar la figura tras esos kilitos que se ha cogido de más. Volver a controlar la alimentación tras los excesos navideños, no es tan fácil como parece. Para evitar el efecto rebote, es necesario realizar ejercicio y mantener un estilo de vida activo, además de una dieta saludable. Para aquellos que sufran las consecuencias de tanta celebración y se sienten más pesado tras las Fiestas, Ana Díaz Crespo, entrenadora personal de mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, propone 5 ejercicios que serán los aliados durante las próximas semanas y meses: Sentadillas. Un ejercicio clásico que no puede faltar en la rutina para trabajar glúteos y piernas. Dependiendo del nivel de forma física, se puede realizar con o sin peso añadido. La entrenadora personal de mediQuo señala que “usar discos o mancuernas incrementará la dificultad y el gasto calórico por repetición, pero siempre hay que mantener una postura correcta, especialmente cuidando de que las rodillas no se encuentren adelantadas respecto a la posición del tobillo para evitar lesiones”. Plancha facial. La zona abdominal suele ser una de las más afectadas por los excesos de la Navidad, ya que enseguida pierde la forma y se convierte en la temida barriguita. Díaz explica que “la plancha facial ayuda a trabajar el core activando la musculatura abdominal profunda, especialmente los transversos, para contraer toda la zona”. Además, incide en la “importancia de cuidar siempre la postura: cadera baja, línea recta imaginaria entre la cabeza y los pies y el cuello relajado”. Dominadas. Para recuperar esa forma perdida es necesario ejercitar también el tren superior. Para ello, la entrenadora personal de mediQuo aconseja “realizar dominadas, ya que permiten el trabajo de la fuerza en relación con el peso corporal. Suponen un ejercicio muy completo que implica principalmente la musculatura de brazos y espalda”. Burpees. Este ejercicio es uno de los más populares en el box de crossfit que se ha ido colando en todos los gimnasios. Pero, ¿por qué no realizarlo en casa o al aire libre? Díaz sugiere “practicarlo en cualquier lugar, solo hay que recordar la técnica y comenzar a retarse a nosotros mismos, a ver cuántos somos capaces de hacer en 45 segundos”. Saltos de comba. Muy habitual en entrenamientos de diferentes deportes, como la natación o el boxeo. Según la entrenadora personal de mediQuo, “los saltos de comba ayudan a quemar muchas calorías de forma rápida a la vez que movilizan grandes grupos musculares como cuádriceps, bíceps y tríceps. La intensidad la marca cada persona, pudiendo incrementar la velocidad de salto y el tiempo de duración a medida que notan adaptaciones, enseguida el cuerpo irá pidiendo más”.

**Datos de contacto:**

Autor

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/recuperar-la-figura-con-estos-5-ejercicios](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Sociedad Otros deportes



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)