**Cinco ejercicios para los que no ejercitan**

**Salud-** BBC Mundo



Algunos ejercicios se pueden practicar incluso desde el sofá.

**Está comprobado que llevar una vida sedentaria tiene un impacto muy negativo en nuestra salud y a menudo se culpa a la falta de tiempo, al dinero o a la vergüenza de exhibir rollos en público.**

Sin embargo, existen varios ejercicios que podemos llevar a cabo y que no dan a lugar a excusas.

Si se repiten con regularidad, pueden ser enormemente beneficiosos para nuestra salud.

**1. Sube y baja escaleras cinco veces**

No es necesario invertir una hora en hacer ejercicio. Actividades cortas e intensas pueden ser muy beneficiosas.

La gurú de la gimnasia Rosemary Conley sugiere subir y bajar escaleras en casa, en el edificio o en el trabajo.

"Es gratis, es fácil, no tiene por qué llevar tanto tiempo y te deja sin aliento", dice.

**2. Hacer la tabla**



La posición de tabla fortalece estómago, espalda, caderas y nalgas.

Échate boca abajo, coloca tus brazos en posición de L, pon las piernas rectas y alinea tu trasero con el resto de tu cuerpo. En ninguna circunstancia dejes que se eleve en el aire por encima del resto del cuerpo.

La plancha, una actividad odiada por muchos, es el mejor ejercicio para mejorar tu fuerza, afirma Elliot Lake, director general de Bootcamp Pilates.

"Aspira a 30 segundos, tres veces a la semana y ya será una ayuda enorme", dice.

Esta actividad comprime músculos profundos que conectan la parte superior e inferior del cuerpo, incluyendo estómago, espalda, caderas y nalgas.

Sus beneficios incluyen alisar el estómago, lograr una mejor postura y mejorar la fortaleza en torno a la espina dorsal.

"Lo ideal es que ejercites hasta un minuto tres veces por semana", añade Lake.

**3. Pasa más la aspiradora**

"Es un trabajo duro y puedes terminar sudando mucho", dice Conley, quien dirige una sesión de ejercicio cada día a las 20:00 desde su cuenta de Twitter.

"Lavar el auto también es bueno, como lo es hacer jardinería o segar el pasto".

El beneficio, dice Conley, es que estas actividades aumentan el ritmo cardíaco.

Los expertos recomiendan realizar al menos 150 minutos de ejercicio de intensidad aeróbica moderada a la semana.

**4. Escribe el alfabeto con tu pierna**

Otro de los métodos de Conley es escribir el alfabeto usando las piernas.

"Siéntate en la mitad frontal de tu sofá, eleva una pierna y escribe el alfabeto en el aire con tu pie, luego hazlo con la otra pierna", dice.

"Es fácil de hacer mientras estás sentado viendo la televisión".

**5. Usa una alarma**

"Un recordatorio regular para levantarse y caminar puede ser de ayuda", dice Lauren Sherar, profesor de actividad física y salud pública en la Universidad de Loughborough, en Reino Unido.

"Pon una alarma en tu teléfono para levantarte y quedarte parado durante cinco minutos, o ves a caminar durante cinco minutos".

Médicos advierten que sentarse durante mucho tiempo acorta nuestra vida, y que levantarnos regularmente puede mejorar nuestra salud.

"Levantarnos durante cinco minutos cada 30 minutos es un objetivo fácil de conseguir".