



ACTUALIDAD | | Actualitzat el 23/08/2016 a les 12:30

## ¡Ejercicios divertidos para ponerte en forma!



¿Quieres estar en forma pero no te gusta sufrir mientras haces deporte? Pues tenemos la solución. Si el deporte se convierte en una obligación o en un sufrimiento no acabaremos consiguiendo nuestros objetivos y eso es lo último que queremos, así que lo mejor es hacer deporte de forma divertida.

[num]quadrat[/num] Lo puedes conseguir así:

**Bailando:** es el método más divertido para hacer deporte. El baile hace que nos sintamos felices, que no nos cansemos tanto y que tengamos ganas de la próxima sesión.

**Correr en grupo:** ir con algún amigo/a a correr o a hacer ejercicio hará que os animéis el uno al otro y que te esfuerces más para no perder el ritmo.

**En casa:** también puedes pasártelo bien haciendo ejercicio en el comedor o en la habitación. Nosotros te aconsejamos que te pongas los vídeos del canal de youtube Gym virtual, son muy completos y en poco tiempo verás los resultados.

Video: <https://www.youtube.com/watch?v=gfeIU6Nx8CU>



---

**Circuitos:** si te agobia hacer deporte en un sitio cerrado (gimnasio, casa...), haz que la naturaleza o la ciudad sea tu gimnasio. Puedes ir por varios sitios, subiendo escaleras, saltando a la comba, ir a parques con barras... ¡Usa tu imaginación y recorre los alrededores de tu casa!

**Apúntate a un grupo:** ¿has pensado en apuntarte a una asociación o grupo que hace deporte? ¿tal vez a remo? ¿o a voley? ¿natación sincronizada? ¿básquet? Hay mil opciones, solo tienes que encontrar la que más te guste.

¡SÍGUENOS EN NUESTRAS REDES SOCIALES!