

GUÍA

FIT-MUSLOS



**5 Ejercicios que Puedes
Hacer en Casa con solo
5 Minutos para Perder
Grasa en tus Muslos**

 **FITMYLEGS**

Objetivo de la Rutina:

Esta rutina rápida de 5 minutos está diseñada para activar las mitocondrias en tus músculos, lo cual mejora la producción de energía y ayuda a quemar más grasa, especialmente en los muslos. Los ejercicios son sencillos y se pueden realizar en casa justo al levantarte, sin necesidad de material.



Instrucciones Generales:

- Realiza cada ejercicio durante 40 segundos y descansa los 20 segundos restantes hasta completar 1 minuto por cada ejercicio. Es necesario que respetes estos tiempos para mantener en todo momento una intensidad moderada-alta.
- Concéntrate en la forma correcta y respira de manera controlada.
- Esta rutina no solo ayuda a tonificar los muslos sino que también promueve la activación mitocondrial, aumentando la capacidad de tu cuerpo para quemar grasa.

Ejercicio 1: Sentadillas con Peso Corporal



Duración: 40 segundos

Descripción:

- Coloca los pies a la anchura de los hombros.
- Baja todo lo que puedas flexionando tus rodillas y caderas, como si te fueras a sentar en una silla invisible.
- Mantén la espalda recta, el pecho hacia afuera y deja el peso de tu cuerpo sobre los talones.
- Regresa a la posición inicial de pie empujando con los talones.
- Este movimiento activa las mitocondrias en los cuádriceps y glúteos, mejorando la eficiencia para quemar grasa.

Ejercicio 2: Zancadas Alternas Atrás



Duración: 40 segundos

Descripción:

- Da un paso hacia atrás con una pierna y baja flexionando ambas rodillas hasta que tu rodilla trasera roce el suelo.
- Asegúrate de que la rodilla de la pierna delantera no sobrepase la punta del pie.
- Mantén tu espalda recta inclinando ligeramente el tronco hacia delante al bajar.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para regresar a la posición inicial evitando impulsarte con la de atrás.
- Repite el mismo proceso con la otra pierna y ve alternando buscando realizar tantas repeticiones como te sea posible durante los 40 segundos.
- Las zancadas ayudan a activar las mitocondrias en diferentes grupos musculares de las piernas, favoreciendo la quema de grasa localizada.

Ejercicio 3:

Sentadilla Isométrica en Pared



Duración: 40 segundos o al fallo muscular

Descripción:

- Apoya la espalda contra una pared y desliza tu cuerpo hacia abajo hasta que las rodillas estén flexionadas en ángulo de 90° con tus piernas.
- Asegúrate de que las rodillas no sobrepasen los dedos de tus pies y queden en línea con tus tobillos.
- Mantén la espalda bien pegada a la pared en todo momento activando tu CORE y respira de forma controlada.
- Aguanta la posición 40". Si no puedes, aguanta el máximo tiempo posible y el que te sobre, descansa hasta comenzar el siguiente minuto.
- Este ejercicio fortalece los cuádriceps y estimula la activación mitocondrial por el esfuerzo sostenido, favoreciendo la resistencia muscular y la quema de calorías.

Ejercicio 4:

Sentadillas con Salto



Duración: 40 segundos

Descripción:

- Realiza una sentadilla normal y, al subir, realiza un salto vertical de manera enérgica.
- Aterriza suavemente y baja de nuevo hasta la posición de sentadilla.
- Enfócate en bajar con buena técnica y en que el salto sea explosivo.
- La sentadilla con salto es un ejercicio que aumenta la demanda de energía y activa significativamente las mitocondrias, lo cual es clave para la quema de grasa y la mejora de la capacidad aeróbica.
- NOTA: Si tienes alguna patología que te limite hacer impactos, realiza el mismo ejercicio pero cuando subas, despega enérgicamente tus talones del suelo sin llegar a despegar del todo. Es decir, no realices el salto vertical.

Ejercicio 5:

Elevaciones de Rodillas al Pecho



Duración: 40 segundos

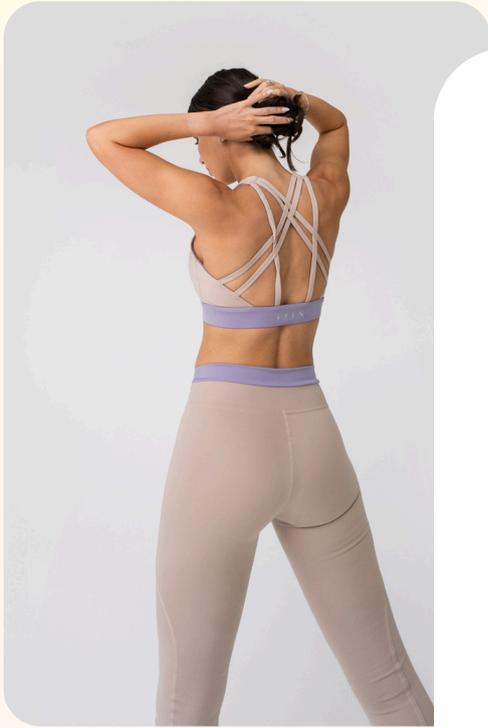
Descripción:

- En el sitio, sube tus rodillas de manera alterna hacia al pecho lo más rápido posible.
- Fíjate en apoyar y empujar solo con la parte delantera de tus pies, sin llegar a apoyar la planta entera.
- Mantén el abdomen activado y el cuerpo erguido en todo momento.
- Enfócate en la rapidez y en la altura de tus rodillas.
- Las elevaciones de rodillas aumentan la frecuencia cardíaca y estimulan las mitocondrias, facilitando la quema de grasa y mejorando la resistencia.
- NOTA: Si tienes alguna patología que te limite hacer impactos, realiza el mismo ejercicio pero subiendo menos las rodillas, sin apenas despegar los pies del suelo pero con una mayor cadencia. Es decir, pasos cortos pero más rápidos. El tronco en este caso estará ligeramente inclinado hacia delante manteniendo la espalda recta.

Opcional

Enfriamiento

Después de completar estos ejercicios, dedica 1-2 minutos para realizar estiramientos estáticos de los cuádriceps y las piernas para ayudar a la recuperación y reducir el riesgo de lesiones.

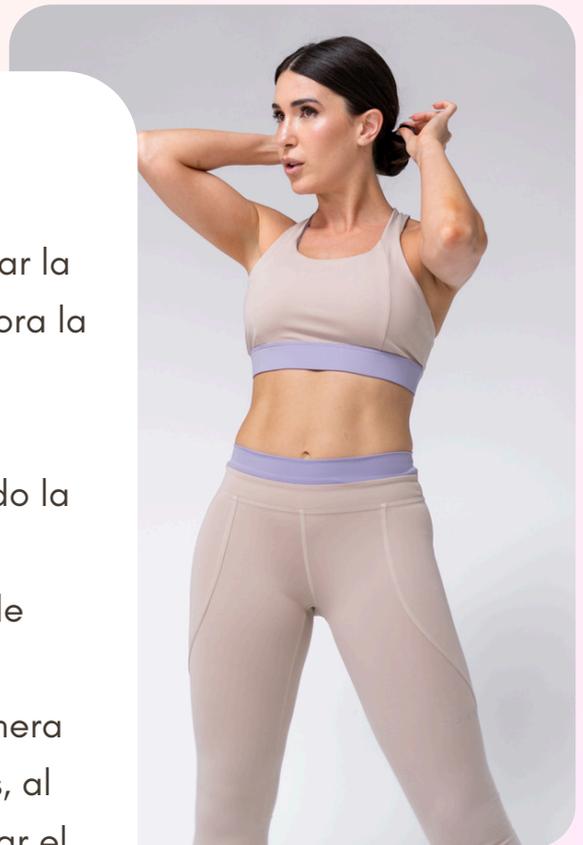


Consejos para Maximizar la Eficacia:

- Realiza esta rutina todas las mañanas al despertar para activar tu metabolismo y comenzar el día quemando calorías.
- Combina estos ejercicios con un Plan Nutricional enfocado en la pérdida de grasa y un entrenamiento pautado.
- Asegúrate de mantenerte hidratada antes y después de la rutina.

Beneficios Adicionales:

- **Activación Mitocondrial:** Al aumentar la actividad de las mitocondrias, se mejora la capacidad del cuerpo para utilizar la grasa como fuente de energía, aumentando la resistencia y mejorando la salud metabólica.
- **Pérdida de Grasa:** Estos ejercicios de alta intensidad y sin material están diseñados para quemar grasa de manera efectiva, especialmente en los muslos, al incrementar el gasto calórico y mejorar el metabolismo.





¡Sigue esta guía cada mañana y estarás en el camino correcto para perder grasa en tus muslos, activar tus mitocondrias y mejorar tu condición física general!

 **FITMYLEGS**
