**Ejercicios localizados**

En los últimos años la Gimnasia Localizada comenzó a tener cada vez más adeptos. Son muchas las personas que asisten de dos a tres veces por semana a su clase de gimnasia localizada, y una de las razones es porque les brinda múltiples beneficios, tanto para su salud física como mental. A continuación, te mencionamos algunos de esos beneficios.  
  
En los ejercicios de gimnasia localizada se suele utilizar el peso del propio cuerpo y otros elementos para aumentar la fuerza y la resistencia de ciertos músculos. Por ejemplo, se utilizan mancuernas, discos y tobilleras con peso para tonificar grupos musculares de manera completa, esto permite trabajar la silueta de modo más parejo.

¿Para qué sirve la gimnasia localizada?

El método de trabajo utilizado en la gimnasia localizada  permite lograr desde una figura armónica y un cuerpo tonificado hasta una postura mucho más saludable.  
   
La tonificación de los músculos propia de la gimnasia localizada mejora el estado general de nuestro cuerpo, al fortalecer los músculos logramos más agilidad en nuestros movimientos y estamos también reduciendo el riesgo de sufrir todo tipo de lesiones.   
  
La actividad física regular protege al cuerpo del desarrollo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, osteoporosis y obesidad. Y una rutina de gimnasia localizada, además de tonificar y fortalecer, favorece el desarrollo pulmonar y cardíaco así como también mejora la circulación, aportando de este modo energía, salud y vitalidad a nuestro organismo.   
  
Durante la clase de gimnasia localizada vamos eliminando el exceso de calorías y de esta forma aumentamos la oxidación de grasas y azúcares, lo cual reduce los niveles de colesterol y diabetes.  
  
Y como todos sabemos, una actividad física constante mejora la autoestima, fortalece nuestro sistema inmunológico y prolonga la vida.  
  
La gimnasia localizada, sus ejercicios y rutinas es la opción perfecta para aquellos que desean bajar de peso, o tonificar sus músculos o simplemente para aquellos que desean volcarse de lleno a un estilo de vida mucho más activo y saludable.  
  
En suma, para que la gimnasia localizada sea efectiva y te brinde todos estos beneficios que mencionamos, es necesario que se practique de manera correcta, responsable y de forma constante. Además, es recomendable que se la complemente con una buena alimentación y otros hábitos saludables.

A continuación realice en su hogar la rutina de ejercicios localizados, en donde contara hasta 20 por cada ejercicio y luego pasara al siguiente. Realizando 3 veces por cada ejercicio.

“Serás capaz de lograr lo que sea

Si tu entusiasmo no tiene límites “

