



POR LEONEL CABRERA

CONSEJOS PARA CUIDAR TU ESPALDA EN LA OFICINA

Las dolencias de espalda y cuello son un problema que afecta casi al 70% de las personas que trabajan en oficina. Además de molestos, estos dolores pueden afectar nuestro rendimiento. Sigue estos consejos para prevenirlos:

- Dos veces al día, haz círculos de 360° con el cuello lentamente y relaja los hombros haciendo círculos.
- Evita estar encorvado al escribir, procura tener los hombros relajados.
- Apoya la espalda en el respaldo del sillón con los brazos flexionados y manten la espalda lo más erguida posible.
- Coloca el monitor a la altura de los ojos para evitar forzar el cuello.
- Gradúa la altura de tu asiento de modo que las rodillas queden en ángulo recto.
- Haz descansos de cinco minutos cada hora. Relaja el cuello y da un pequeño paseo.

ESPALDA

Abdominales y lumbares

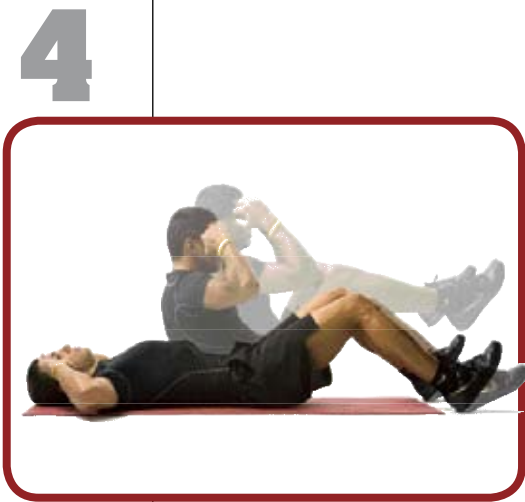
LA FALTA DE COORDINACIÓN ENTRE FUERZA Y FLEXIBILIDAD DE LOS MÚSCULOS ES LA PRINCIPAL CAUSA DEL DOLOR DE ESPALDA. EVÍTALO REALIZANDO ESTOS EJERCICIOS.



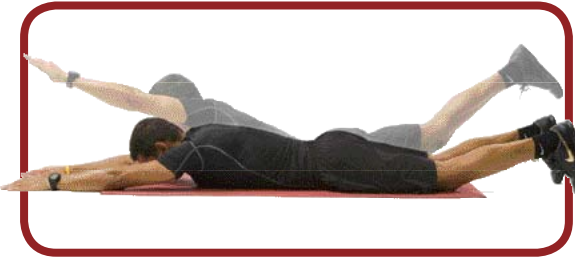
PUENTE BÁSICO SOBRE ANTEBRAZO
Realiza tres series de entre 45 y 60 segundos.
CONSEJO: Mantén una línea recta desde el cuello a los pies.



PUENTE LATERAL CON ELEVACIÓN DE PIERNAS
Haz tres series de 15 segundos.
CONSEJO: Alterna las series con el ejercicio anterior para obtener mejores resultados.



CRUNCH CON ELEVACIÓN DE RODILLAS
Realiza cuatro series de 12 repeticiones.
CONSEJO: No tires del cuello al subir.



LUMBARES
Tumbado boca abajo, haz tres series de 12 repeticiones de elevación alterna de piernas y brazos.
CONSEJO: Intenta que el cuello y la espalda estén en línea recta.

Atrévete con Leonel Cabrera, monitor LCT.
cabreraleonel@hotmail.com
Tel.: 662 089 454



OBLICOS CON APOYO EN ANTEBRAZO
Realiza tres series de entre 30 y 45 segundos alternando los brazos.
CONSEJO: Contrae los abdominales y mantén la espalda recta en todo momento.



PUENTE INVERTIDO
Realiza tres series de entre 15 y 25 segundos.
CONSEJO: Flexiona bien el tronco al subir y mantén las manos a la altura de los hombros.

FOTOGRAFÍAS: DIEGO LA FUENTE, ROMÁN FOORD. REALIZACIÓN: JOANA DE LA FUENTE. LEONEL CABRERA LLEVA TOTAL LOOK DE NIKE.

NUTRICIÓN



INGREDIENTES

- 2 muslos de pato.
- 1 chile verde en finas rodajas.
- 10 gr de chalotas en dados.
- 2 cdas. de pan rallado.
- 5 gr de jengibre.
- 5 gr de ajo.
- 5 gr de cilantro fresco.
- 1/2 cdtá. de *garam masala*.
- 2 cdas. de aceite.
- 3 cdas. de salsa de cilantro.
- 1 pan de pita.

PARA LA ENSALADA
1 tomate en rodajas (sin semillas).
1/4 de cebolla roja en rodajas.
100 gr de pepino en julianas.
Zumo de un limón.

PARA LA SALSA
200 gr de cilantro fresco.
1 chile verde.
1/2 diente de ajo.
100 gr de jengibre.
2 cdas. de yogur natural.
1 cdtá. de sal.
1 cda. de zumo de limón.

EL MÉTODO

- 1 Coge la carne de los muslos de pato y picala en una máquina trituradora.
- 2 Añade el chile, los dados de cebolla, el pan rallado, el jengibre, las rodajas de ajo, el perejil y el *garam masala* a la carne picada hasta formar una masa.
- 3 Coge la masa y haz tres hamburguesas. Calienta dos cucharadas de aceite en una sartén y cocina las hamburguesas durante cuatro minutos hasta que se doren por ambos lados.
- 4 Mientras tanto, mezcla los ingredientes para la ensalada.
- 5 Para hacer la salsa de perejil tritura 200 gr de hojas de cilantro fresco, un chile verde, 1/2 diente de ajo, 100 gr de jengibre, 2 cucharadas de yogur natural, 1 cucharadita de sal y una cucharada de zumo de limón en un procesador de alimentos.
- 6 Tuesta el pan de pita dos minutos. Pártelo por la mitad y echa la salsa de cilantro. Añade la ensalada y los kebab de pato.
- 7 Sirvelo con una cerveza *light* bien fría para asegurarte una dieta saludable.

TIENE
512
CALORÍAS
+
12g
DE GRASA
EN TOTAL TIENE:
1/5
DE LA GRASA
DE UN KEBAB
NORMAL