



2 ejercicios fáciles que aún no has probado y que te ayudarán a perder peso rápidamente

Descripción

Lo más importante para perder peso es lo que comemos, pero un entrenamiento adecuado puede ayudar. **ayudar a consolidar buenos resultados en la mesa.** Lamentablemente, combinar el cardio adecuado para adelgazar con una mesa de ejercicios que cumpla con este objetivo y se adapte a nuestra situación personal (peso, edad ...) no es fácil de conseguir. Por eso queremos ayudarte y **Te presentamos algunos ejercicios (que no son sentadillas ni burpees)** que puedes incluir en tu rutina diaria y que los expertos se aseguran de que estén **último impulso para cualquier entrenamiento de pérdida de peso.** ¿Listo para ponerlos en práctica?

Ejercicios fáciles para adelgazar rápido: línea baja con TRX

El entrenamiento en suspensión con TRX solo es apto para aquellos que mantienen sus cuotas de gimnasio actualizadas, pero a cambio tienen el beneficio adicional de poder hacer este ejercicio cuando lo deseen. Con esa rutina y las bandas TRX **los brazos, los hombros y la espalda se trabajan de manera eficiente.**

Sostenlo **maneja el TRX con las palmas hacia adentro** y los brazos extendidos. Aléjate del ancla de modo que tu cuerpo, con los brazos extendidos, quede suspendido en un ángulo de aproximadamente 45 grados con respecto a él y en el que la cabeza, la espalda, las caderas y los talones queden alineados.

Activa el core y mantén tu cuerpo rígido como si estuvieras haciendo una plancha mientras llevas los codos hacia atrás y **acerca los omóplatos para acercar tu pecho a las manijas del TRX.** Mantenga la postura durante unos segundos antes de volver a bajar. Repite 10 veces.

Ejercicios fáciles para adelgazar rápido: peso muerto rumano con una pierna

Pocos ejercicios funcionan en glúteos, muslos, espalda baja y tronco al mismo tiempo, pero este tiene

éxito. Para hacer esto, debe pararse con los pies separados a la altura de las caderas, **rodillas ligeramente dobladas y espalda recta** mientras que sus brazos deben estar extendidos frente a usted a la altura de los hombros.

Desde esta posición, levante la pierna derecha hacia atrás mientras su torso desciende hacia adelante, manteniendo las caderas lo más estables posible durante todo el movimiento. Idealmente, debería poder trazar una línea recta desde su cuello hasta el talón de su pierna extendida.

Cuando su torso y pierna estén paralelos al piso, cancele el movimiento y vuelve a la posición inicial. Repite 10 veces antes de cambiar de pierna.

Fecha de creación

enero 2021