



ADELGAZAR LOS MUSLOS | El entrenamiento de Eva Longoria para lucir unas piernas perfectas

Descripción

A sus 47 años, Eva Longoria parece ser una de las figuras más envidiadas de Hollywood, y no es casualidad. La actriz y empresaria ha confesado en muchas ocasiones que come sano y hace ejercicio todos los días. En su caso, los resultados de esta saludable rutina saltan a la vista.

En su Instagram la podemos ver despidiendo sus vacaciones en bikini, luciendo sus definidos muslos a la perfección. Y es que Longoria no descansa durante los entrenamientos ni siquiera en verano. La actriz siempre se toma un tiempo libre para hacer deporte.



Así es la dieta que sigue la reina Letizia para mantenerse delgada en todo momento

Los ejercicios para conseguir unas piernas como las de Eva Longoria

Las piernas son una de las zonas donde más cuesta mantenerlas tonificadas y sin celulitis. Sin embargo, no es imposible si te mantienes constante y haces ejercicios específicos en esta área.



Descubre el método 12-3-30, la forma más fácil de adelgazar con solo caminar

Uno de los ejercicios más adecuados para mantener los isquiotibiales fuertes y bien formados es la sentadilla sumo. Para realizarlos, uno debe asumir la posición de la sentadilla de sumo y encontrar un punto de apoyo. A continuación, debe levantar un talón y luego el otro. Repite esta acción 15 veces con cada pierna.

Otro ejercicio para fortalecer las piernas es el split leg lift. Para realizar este movimiento, debe acostarse de costado en el piso y llevar la pierna superior a la vertical. Sostén esa pierna con una mano. Luego, lleve también la parte inferior de la pierna a la vertical y luego de regreso al piso. Repita esto 15 veces con cada pierna.

Finalmente, el tercer ejercicio recomendado para conseguir grandes muslos son las patadas laterales. Para realizar este ejercicio, debes empezar a cuatro patas. Luego levante una pierna detrás de usted y dé un paso en el aire. Repite el ejercicio 15 veces con cada pierna.



¿Es bueno hacer ejercicio todos los días?

Primero, puede comenzar a hacer ejercicio haciendo dos conjuntos de ejercicios a la vez. A medida que sus músculos se sientan más fuertes, puede introducir otra serie o aumentar el número de repeticiones en cada serie a 15 o 20.

La dieta de Eva Longoria para verse genial a los 47

La actriz ha indicado en más de una ocasión que no sigue una dieta restrictiva. También insiste en que come de todo, aunque sea en porciones pequeñas. Además, se define como buena cocinera y amante de los desayunos abundantes. A la hora de comer, no suele pasarse sin nada. En su Instagram podemos verla incluso cocinando pasta casera.

Para la cena elige recetas más ligeras como sopas y caldos, teniendo en cuenta las dos comidas anteriores.

entrenamientos de celebridades

El caso de Eva Longoria no es una excepción. Son muchos los famosos que parecen chicos envidiables y comparten las claves de sus entrenamientos en el gimnasio con sus seguidores en las redes sociales. Hace unos días nos enteramos del ejercicio “full body” de Sofía Vergara, que utiliza para tonificar todo su cuerpo.



El ejercicio de “cuerpo completo” de Sofía Vergara para mantenerse en forma

Nieves Álvarez también compartió recientemente la combinación de ejercicios que hace en el gimnasio para lucir un físico perfecto.



Así es el ejercicio combinado de Nieves Álvarez para fortalecer abdomen y glúteos

En concreto, el ejercicio mostrado por la modelo fortalece tanto los glúteos como los músculos abdominales.

Fecha de creación
junio 2023