



CÓMO ADELGAZAR PIERNAS Y MUSLOS RÁPIDO

Descripción



Las piernas y los muslos son quizás algunas de las partes del cuerpo que nos resultan más complejas ahora que llega el verano y es el momento de “lucirlas”. Así que si lo que buscas es tonificar y tonificar esa parte de tu cuerpo, aquí tienes cinco ejercicios que pueden ayudarte a conseguirlo.

Estos ejercicios los puedes hacer en casa, pero te recordamos que la resistencia es fundamental, además de una dieta equilibrada y una buena hidratación.

- **sentadillas** Este es uno de los ejercicios más efectivos para tonificar piernas y glúteos. Párese erguido con los pies separados al ancho de los hombros y las manos extendidas frente a usted o sobre las caderas. Doble las rodillas y baje el cuerpo como si estuviera sentado en una silla, manteniendo la espalda recta. Asegúrate de que tus rodillas no pasen sobre las puntas de tus pies. Ven a la posición inicial y repite el proceso. Realiza tres series de 15 repeticiones.
- **Pasos.** Las estocadas también son ideales para fortalecer las piernas y los glúteos. Mientras está de pie, dé un paso adelante con la pierna derecha y mantenga la pierna izquierda extendida detrás de usted. Doble ambas rodillas en un ángulo de 90 grados, asegurándose de que su rodilla derecha no sobrepase la punta de su pie derecho. Regresa a la posición inicial y repite el proceso con la otra pierna. Haz tres series de 15 repeticiones para cada pierna.
- **elevación del talón.** Este ejercicio ayuda a fortalecer las pantorrillas. Ponte de pie, levanta los talones del suelo lo más que puedas y mantén las puntas de los pies en el suelo. Para mantener el equilibrio, puede apoyarse contra una pared o una silla. Baje lentamente los talones hasta la posición inicial y repita el proceso. Realiza tres series de 20 repeticiones.
- **punteo de glúteos.** Este ejercicio trabaja los músculos de los muslos, glúteos y espalda baja. Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levanta las caderas hacia el techo y aprieta los glúteos hasta la posición más alta. Baje lentamente la espalda a la posición inicial y repita el proceso. Realiza tres series de 15 repeticiones.
- **patada de burro.** Este ejercicio fortalece los glúteos y los isquiotibiales. A cuatro patas, con las manos en línea con los hombros y las rodillas en línea con las caderas, levante una pierna hacia atrás y hacia arriba, manteniendo la rodilla doblada en un ángulo de 90 grados. Baje la pierna a la posición inicial y repita el proceso con la otra pierna. Realiza tres series de 15 repeticiones en cada pierna.

Con estos cinco ejercicios y la práctica constante, notarás una diferencia significativa en el tono de tus piernas y muslos en poco tiempo. Recuerda que siempre es importante calentar antes de hacer ejercicio y enfriar después para evitar lesiones. Además, escuche a su cuerpo y ajuste los ejercicios a su nivel de condición física.

Fecha de creación

julio 2023