



Cómo bajar barriga | Cinco ejercicios imprescindibles para tener un vientre plano

Descripción

Seamos realistas, un vientre plano y tonificado es el sueño de todas, y no solo para lucir bien en verano. Ahora, a principios de año, es un momento ideal para conseguir un vientre plano. La dieta equilibrada y el ejercicio son la base para todo aquel que quiera llevar un estilo de vida saludable y tener una figura envidiable al mismo tiempo.

Si quieres conseguir un vientre tonificado y deshacerte de esos temidos michelines, te recomendamos cinco ejercicios que duran unos segundos y que puedes hacer en casa. Solo necesitas una colchoneta, ropa cómoda y muchas ganas.



Cuatro ejercicios de cardio para hacer en casa para adelgazar después de Navidad

tabla abdominal

Uno de los ejercicios más efectivos para tonificar el abdomen son las placas abdominales. Es un ejercicio muy sencillo que puedes hacer en casa y que activará todos tus músculos.



Los tres estiramientos que debes hacer todas las mañanas para deshacerte de los rollitos

Para realizar la tabla abdominal perfecta, acuéstese boca abajo y apóyese sobre los antebrazos para formar una línea recta con su cuerpo. Los codos deben estar en línea recta con los hombros. Mira hacia abajo para mantener alineada la zona del cuello y mantén esta posición durante 15 segundos. Muy importante: Inhala y exhala profundamente durante el ejercicio.

superhombre de hierro

Colocados en posición de plancha, levantamos un brazo y la pierna contraria al mismo tiempo. El cuerpo debe estar en equilibrio sobre dos puntos de apoyo, manteniendo el estómago contraído.

músculos abdominales cruzados

Nos tumbamos boca arriba con las palmas de las manos en la nuca y abrimos bien los codos. El ejercicio consiste en doblar la pierna derecha y llevar la rodilla al estómago. Levanta la espalda del

suelo y toca la rodilla derecha con el codo izquierdo. Luego cambia de pierna y de codo. Cambia de un lado a otro. Haz series de ochos. A medida que domines el ejercicio, podrás hacer más repeticiones.

Puente invertido o tablón

Nos sentamos en el suelo y estiramos las piernas hacia adelante. A continuación colocamos las palmas de las manos en el suelo con los dedos hacia el cuerpo. Al contraer el abdomen, levantamos las caderas y las piernas del suelo y formamos una línea recta de pies a cabeza. Mantenemos la posición durante unos segundos, siempre de frente y tensando la zona media.

El gato

Nos paramos a cuatro patas y colocamos los brazos paralelos entre sí, al igual que las piernas. Con la espalda recta, mantén las rodillas y las manos apretadas y ancladas al suelo. Ahora arquee la espalda como un gato que mueve la columna vertebral cuando ve peligro. Trate de mantener sus abdominales contraídos. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial. Haz grupos de diez.

Recuerda también que es muy importante llevar una dieta equilibrada.

Fecha de creación

mayo 2023