



## CRISS CROSS EJERCICIO | Así debes trabajar tus abdominales oblicuos para definir tu cintura y perder tripa

### Descripción

Es un trabajo duro mantener el área abdominal suave y tonificada. Sin embargo, si prestas atención a tu dieta y ejercicio, es posible. Hoy vamos a hablar de un ejercicio específico para esta zona: la Cruz Cruz. Te contamos en qué consiste y cómo debes hacerlo para que sea realmente efectivo y sirva para aplanar el vientre.

### que es la cruz

El ejercicio “criss cross” o “cruz” es un movimiento abdominal que se enfoca en los oblicuos.



## ¿Qué pasa si haces una plancha de abdominales todos los días?: La respuesta te sorprenderá

### Criss Cross: Así es como debes hacerlo

A continuación te explicamos en qué consiste este ejercicio y cómo hacerlo correctamente:

1. Acostado boca arriba: Primero, acuéstese boca arriba sobre una colchoneta o una superficie cómoda. Doble las rodillas y coloca los pies separados a la altura de las caderas en el suelo.
2. Manos detrás de la cabeza: coloque las manos detrás de la cabeza y entrelace suavemente los dedos. Tenga cuidado de no tirar o empujar la cabeza con las manos, ya que esto puede causar tensión en el cuello.
3. Encogimientos de hombros: desde esta posición inicial, levante los hombros y la cabeza

ligeramente del suelo. No tienes que levantar todo el torso, solo levántate lo suficiente para activar tus abdominales.

4. Cruce de codo y rodilla: lleve el codo derecho hacia la rodilla izquierda mientras estira la pierna derecha. Luego, alternativamente, lleve el codo izquierdo hacia la rodilla derecha y extienda la pierna izquierda hacia afuera. El movimiento cruzado se asemeja a la forma de una "X".
5. Crunch oblicuo: durante el cruce, concéntrese en contraer los oblicuos. Debes sentir que se contraen y funcionan mientras te mueves.
6. Respiración adecuada: exhala mientras llevas los codos hacia las rodillas y contraes los abdominales. Inhala mientras regresas a la posición inicial.

## ¿Con qué frecuencia tienes que hacer el entrecruzamiento?

Comience con un número cómodo de repeticiones y aumente gradualmente a medida que se vuelve más fuerte. Puedes hacer varias series de cruces entrecruzados en tu entrenamiento de abdominales.

El Belly Rocker para deshacerte de la barriga cervecera. Lidl

Es importante tener en cuenta que si experimenta algún dolor o molestia en el cuello o la espalda baja durante este ejercicio, debe suspender el ejercicio y consultar a un médico. Además, recuerda combinar el Criss Cross con otros ejercicios abdominales y una dieta equilibrada para obtener mejores resultados.

### Fecha de creación

junio 2023