



DEAD BUG EJERCICIO | Fortalece tus abdominales haciendo el “insecto muerto”: suena fatal pero es muy efectivo

Descripción

La zona abdominal es la parte de nuestro cuerpo más difícil de controlar. Para lucir un vientre más terso es necesario entrenar el core y para eso hoy vamos a hablar de un ejercicio muy efectivo. Este es el “insecto muerto” o “insecto muerto” y es un ejercicio de fortalecimiento de la base que se realiza en posición supina (acostado boca arriba) con los brazos y las piernas levantados y rectos.

Este ejercicio de fortalecimiento del núcleo consiste en levantar las piernas y los brazos y moverlos siguiendo un patrón específico. Si lo haces con regularidad, pronto verás los resultados en tu barriga. He aquí cómo hacer este ejercicio correctamente.



Cinco consejos para hacer abdominales sin que nos duela la espalda

Cómo lo hace bien el “insecto muerto”

Para realizar el ejercicio Dead Bug, sigue estos pasos:

1. Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta o superficie blanda.
2. Extiende los brazos hacia el techo y las piernas hacia arriba en un ángulo de 90 grados.
3. Baje lentamente el brazo derecho hacia atrás y la pierna izquierda hacia el piso mientras mantiene el brazo izquierdo y la pierna derecha elevados.
- 4.

Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio con el brazo izquierdo y la pierna derecha.

5. Haz varias repeticiones, alternando brazos y piernas.

Este ejercicio activa los músculos abdominales y de la espalda y mejora la estabilidad y la postura del cuerpo. También ayuda a aliviar el dolor de espalda y prevenir lesiones.

Para obtener los mejores resultados, asegúrese de que su núcleo permanezca apretado y su espalda plana en el piso durante todo el ejercicio. Además, evite arquear la espalda o balancearse hacia un lado mientras realiza el movimiento.

¿Cuántos insectos muertos tienes que matar por día?

El número de repeticiones de este ejercicio que se debe realizar por día depende de varios factores como: B. su nivel de condición física actual, sus metas personales y sus habilidades individuales.

En general, se recomienda comenzar con un número bajo de repeticiones, de 5 a 10 por serie, y aumentar gradualmente el número a medida que gana fuerza y ??resistencia. Se pueden realizar varias series durante un entrenamiento, y es importante descansar lo suficiente entre series para evitar la fatiga y las lesiones.



¿Cuántos abdominales necesitas hacer cada día para deshacerte de los rollitos?

En última instancia, la cantidad de “bicho muerto” que se debe realizar por día depende de los objetivos y la capacidad física de cada persona, y es importante trabajar con un entrenador o profesional de la salud para crear un plan de entrenamiento personalizado y seguro.

Consejos para hacer más efectivo este ejercicio para reducir barriga

Para aprovechar al máximo este ejercicio, le sugerimos que siga los siguientes consejos:

1. Sin prisa. Este tipo de actividad es más eficaz cuando se realiza de forma lenta pero constante.
2. Cuida tu respiración. En este ejercicio, intente aspirar aire por la nariz y dejarlo salir por la boca.

3. Controla la posición de tu espalda. Es importante que esté siempre apoyado en el suelo para evitar lesiones.

Fecha de creación
abril 2023