



Descubre el ejercicio más fácil para endurecer los glúteos y las piernas

Descripción

Un fondo fuerte y firme es el sueño de muchos. Para ello, las sentadillas o el puente de glúteos se encuentran entre los ejercicios más habituales. Pero aquí viene el Frog Pump con toda su fuerza, un ejercicio muy fácil de realizar y perfecto para tonificar la parte inferior del cuerpo. Tanto si haces ejercicio en el gimnasio como si lo haces en casa, puedes incorporar este sencillo ejercicio a tu rutina diaria y pronto verás los resultados en tu figura.

¿Qué es la bomba de rana?

Como sugiere el nombre, la bomba de la rana es un ejercicio que imita la postura de las ranas. Se realiza tumbado y es perfecto para iniciar (calentar) o finalizar un entrenamiento. Puedes hacerlo perfectamente en casa ya que es muy fácil.



Así es como Superman puede ayudarte a sufrir un ataque al corazón

Este ejercicio trabaja diferentes grupos musculares en la parte inferior del cuerpo. Si te mantienes constante, rápidamente notarás unas nalgas más redondeadas y tonificadas.



Los mejores ejercicios que puedes hacer en casa para perder barriga

Así es como debes realizar la bomba de rana.

Para realizar correctamente el Frog Pump, debe acostarse boca arriba sobre una alfombra o tapete en el piso. Doble las rodillas, junte las plantas de los pies y apoye los codos en el suelo. Desde esta posición, debes empujar las caderas hacia arriba y mantener la posición por un segundo mientras aprietas las nalgas y el abdomen. Baja y repite rápidamente el ejercicio de alisado.



Uno de los mejores ejercicios que puedes hacer para adelgazar los muslos sin ir al gimnasio

Es importante que los glúteos no toquen el suelo al bajar.

Presta especial atención a tu postura para no lastimarte durante el frog pump

Aunque este ejercicio es muy fácil de realizar, es importante que prestes atención a tu postura. Para evitar posibles lesiones en la zona lumbar o cervical, puedes colocar una almohada debajo de la cabeza para que este ejercicio te resulte más cómodo. También es importante mantener la parte superior de la espalda y los hombros apoyados en el suelo mientras levanta las caderas.



El sencillo truco que debes hacer después de comer para adelgazar

¿Cuántas repeticiones diarias debes hacer para ver resultados?

El número de repeticiones diarias de este ejercicio depende de tu condición física. Así que al principio basta con empezar con 20 repeticiones e ir aumentando las repeticiones a medida que vamos fortaleciendo estos músculos. Si ha practicado durante varias semanas, podrá hacer fácilmente hasta tres series de 20 repeticiones cada una.

Consigue un trasero firme con Frog Pump. pixabay

Frog Pump: Beneficios para tu organismo

Al hacer este ejercicio con regularidad, los glúteos se activarán en pocas semanas y los músculos de esta zona se tensarán. Además, también se benefician otros grupos musculares como el estómago y los muslos.

Fecha de creación

mayo 2023