



Desvelan la rutina de Heidi Klum para esta en forma a los 50: quema 500 calorías

Descripción

Heidi Klum es una de las supermodelos alemanas más famosas de todos los tiempos. A los 50, Klum continúa trabajando en desfiles de moda y programas de televisión, tiene una larga asociación con marcas de lencería y se desempeñó como “Ángel de Victoria’s Secret” durante varias temporadas. A día de hoy, sigue posando para lencería, más recientemente con su hija Leni en la última campaña de Intimissimi, demostrando que sigue estando en gran forma física.

Aunque se describe a sí misma como una amante de la comida, está claro que su admirable figura a los 50 años es el resultado de un riguroso entrenamiento. Sin embargo, según Klum, no entrena tanto como se podría pensar. Por supuesto, hace actividades como caminatas, yoga, tenis y otras, que aunque no son tan extenuantes como en sus días de Victoria’s Secret, mantienen su cuerpo en movimiento y en forma.



El secreto de Jorge Fernández para cumplir 50 años con un cuerpo perfecto

El duro entrenamiento de Heidi Klum en el pasado

Para mantenerse en forma, Klum recurrió a conocidos entrenadores personales como David Kirsch, muy popular entre las celebridades. Aunque nunca le gustó pasar mucho tiempo en el gimnasio, siempre se esforzó por maximizar su esfuerzo en el menor tiempo posible. Kirsch la entrenó con ejercicios de alta intensidad que incluían estocadas, planchas, levantamientos de brazos con pesas y giros con balón medicinal, entre otros. Ahora, sin embargo, parece que Klum ha abandonado esos entrenamientos de alta intensidad en favor de una actividad física más moderada.

Heidi Klum luce una figura espectacular.

El ejercicio que Heidi Klum está haciendo ahora para mantenerse en forma

Un deporte cada vez más popular entre las celebridades que Klum ha adoptado es el trampolín, que proporciona ejercicio cardiovascular mientras juega con sus hijos.



La sorprendente dieta para adelgazar de Jennifer Aniston

Saltar en el trampolín promueve la resistencia, el equilibrio y la coordinación. Además, oxigena los tejidos, mejora la circulación linfática y acelera el metabolismo, lo que ayuda a quemar calorías incluso en reposo. Esta actividad no solo es divertida, sino que también fortalece la parte inferior del cuerpo y los músculos centrales.



La dieta que ayudó a Kim Kardashian a perder 15 libras en tres semanas

Si bien saltar puede parecer dañino debido al impacto, la realidad es que saltar sobre una superficie resistente como un trampolín minimiza el daño, haciéndolo mucho menos dañino que otros ejercicios similares.

Heidi Klum luce una figura espectacular.

¿Cuántas calorías se queman al saltar?

Según varios estudios, este tipo de entrenamiento puede quemar entre 550 y 740 calorías en 60 minutos. No obstante, los expertos siempre recomiendan combinar este ejercicio cardiovascular con un programa de fuerza adecuado para prevenir la pérdida de masa muscular y mantener la salud física.

Klum continúa incorporando pesas y ejercicios de fortalecimiento en su régimen de ejercicios para mantenerse fuerte y vital a medida que envejece.

Fecha de creación

junio 2023