



Diez ejercicios que harás en 10 minutos y con los que perderás peso en menos de un mes

## Descripción

Si no tienes tiempo para pasar la tarde en el gimnasio, pero quieres llegar a Navidad más ligero, este entrenamiento es definitivamente interesante para ti. Es una tabla de ejercicios muy sencilla que se puede adaptar rápidamente a tu rutina diaria. Hay 10 ejercicios que puedes hacer en 10 minutos que si eres constante y los haces a diario te ayudarán a perder peso en tan solo un mes.

También puedes hacerlos en casa. Eligen los mejores momentos del día.



## ¿Cuánto se debe caminar al día para adelgazar?

### 10 ejercicios para adelgazar en 10 minutos

Si dedicas tan solo 10 minutos al día a estos ejercicios, podrás adelgazar en poco tiempo, y tu cuerpo lucirá más esbelto y tonificado.



## Revolución en el mundo fitness: el ejercicio de moda para fortalecer los glúteos

### Ejecutar sin salir del sitio

Este entrenamiento exprés comienza con correr. Por supuesto, no tienes que abandonar el sitio. Corre durante 30 segundos para calentar tu cuerpo y prepararlo para ejercicios posteriores. Hacer este ejercicio cardiovascular durante medio minuto aumentará rápidamente tu frecuencia cardíaca y preparará tu corazón para el esfuerzo que sigue.

Correr durante 30 segundos te ayudará a calentar tu cuerpo para el ejercicio que sigue.

### INFORMACIÓN

### sentadillas

Después de calentar para la carrera, es hora de comenzar con los ejercicios. El primero de ellos es un clásico: las sentadillas. Realiza sesiones de 15 sentadillas, descansando 10 segundos entre sesiones.

Lo ideal es que hagas tres sesiones de 15 sentadillas cada una.

Las sentadillas son un ejercicio ideal para perder peso. pixabay

## **pasos**

El siguiente ejercicio también está destinado a entrenar la parte inferior del cuerpo. Se trata del paso, que consiste en dar un paso hacia atrás con una pierna. Luego, debe bajar la rodilla hasta que la pierna detrás de usted esté en ángulo recto, pero sin tocar el piso. Lo ideal es hacer una sesión de 10 pasos con cada pierna. Haz 12 estocadas alternas con cada pierna.

## **Cuerda saltar**

Después de las sentadillas y los pasos, es hora de cardio nuevamente. Coge una cuerda y, apoyándote en ambas piernas, salta lo más rápido que puedas durante medio minuto. Luego pasa otros 30 segundos saltando, apoyándote alternativamente de una pierna a la otra.



## **Perder peso después de los 40 años: los ejercicios simples**

## para un vientre plano

### Lagartijas

Ahora continuamos con el entrenamiento del tren superior. El quinto ejercicio en este cuadro son las flexiones. Si no estás acostumbrado a este ejercicio, te costará un poco más que los anteriores. Le sugerimos que comience por adoptar una posición un poco más fácil que la tradicional. Pon tus rodillas sobre una colchoneta y haz flexiones como esta. Comience con 5 repeticiones. Gradualmente ganas fuerza en tus brazos y puedes aumentar esto a 10. En cuanto a la postura, al cabo de unas semanas podrás realizarla sin apoyar las rodillas en el suelo.

### hazlo otra vez

Después de las flexiones, vuelve a correr como al principio, sin moverte del lugar, durante medio minuto.



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

## panel frontal

La plancha es uno de los ejercicios más completos de este entrenamiento. Apoya los antebrazos en el suelo y mantén el resto del cuerpo tenso. Mantén la posición durante 30 segundos y descansa. Intenta repetir la tabla tres veces.

## Sección

Es hora de entrenar esos abdominales. Acuéstese en el suelo y doble las rodillas. Coloque sus manos detrás de su cuello y levante su torso hacia los lados para que su codo derecho toque su rodilla izquierda y luego viceversa. 20 repeticiones son suficientes.

Cinco consejos para entrenar los abdominales sin lastimarte la espalda. pexels

## retroceso

Las patadas hacia atrás son un ejercicio muy efectivo para fortalecer los glúteos. Párese con las piernas ligeramente separadas y coloque una banda elástica alrededor de las pantorrillas. Luego levante una de las piernas hacia atrás y regrese a la posición inicial. Luego debes hacer lo mismo con la otra pierna. Repita esto 20 veces cada uno.

## la última carrera

Para finalizar el entrenamiento, toca volver a correr durante 30 segundos, pero esta vez a máxima potencia. Ya sabes, no tienes que salir del sitio.

## Fecha de creación

junio 2023