



## EJERCICIOS PARA BAJAR LA BARRIGA

### Descripción

El abdomen es una de las zonas del cuerpo más difíciles de tonificar, pero no imposible. Hay algunos ejercicios que pueden ayudarte a reducir la grasa del vientre y conseguir un vientre más plano sin esforzarte. A continuación te contamos tres efectivos ejercicios que puedes hacer en casa para bajar la barriga con poco esfuerzo y llegar al verano con el vientre más plano.

## Ejercicios para bajar el abdomen y fortalecer los glúteos

### tabla lateral

La plancha lateral es un ejercicio efectivo para tonificar los músculos abdominales y reducir la grasa abdominal. Esto implica acostarse de lado, apoyar su peso sobre su antebrazo y elevar su cuerpo para que esté descansando solo sobre su antebrazo y el costado de su pie. Mantenga su cuerpo recto y en línea recta con sus piernas y haga esto durante 30 segundos. Cambia de lado y repite el ejercicio. Haz tres series de 30 segundos para cada lado.

Cinco consejos para hacer abdominales sin que nos duela la espalda. píxel

### músculos abdominales cruzados

Los abdominales cruzados son un ejercicio eficaz para tonificar oblicuos y abdominales y reducir la grasa abdominal. Para ello, tumbate en el suelo con las rodillas dobladas y las manos detrás de la cabeza. Levanta tu cuerpo y gíralo hacia la rodilla opuesta, llevando el codo allí. Vuelve a la posición inicial y haz lo mismo con la otra rodilla. Haz tres series de 15 repeticiones para cada lado.

Hacer abdominales te ayudará a deshacerte de los rollitos. pixabay

### sentadillas

Las sentadillas son un ejercicio clásico que ayuda a tonificar los músculos de los glúteos y las piernas y también se puede utilizar para fortalecer los músculos abdominales. Para hacer esto, párate derecho con los pies separados al ancho de los hombros. Baje el cuerpo como si estuviera sentado en una silla, manteniendo la espalda recta y las rodillas alineadas con los tobillos. Levanta tu cuerpo de regreso a la posición inicial y repite por 15 repeticiones. Haz tres series de 15 repeticiones.



## **El ejercicio que pondrá tus glúteos duros en 15 días**

### **Ejercicios para perder barriga antes del verano**

En resumen, estos son tres efectivos ejercicios que puedes hacer en casa para bajar la barriga con poco esfuerzo. Las planchas laterales, los abdominales cruzados y las sentadillas son ejercicios que tonificarán tus abdominales y reducirán la grasa abdominal, lo que te ayudará a tener un estómago más plano. Con perseverancia y dedicación, estos ejercicios pueden convertirse en parte de una rutina diaria que te permitirá alcanzar tu meta de tener un vientre más definido y tonificado.

**Fecha de creación**  
marzo 2023