



EJERCICIOS PARA QUEMAR GRASA ABDOMINAL

Descripción

La zona abdominal es una de las zonas más difíciles de mantener en forma. Por eso, además de una dieta sana y equilibrada y ejercicio regular, también debes hacer ciertos ejercicios para quemar grasa abdominal. Si comienzas a practicar este plan de entrenamiento durante solo 5 minutos todas las mañanas, pronto verás los resultados y dirás adiós para siempre a esos odiosos michelines.



Probado: Con estos ejercicios, nunca más te dolerá la espalda

5 ejercicios para quemar grasa abdominal

Aquí hay algunos ejercicios efectivos que pueden ayudarlo a quemar grasa abdominal:

hierro

Ponte en posición de flexión de brazos con los antebrazos apoyados en el suelo y los codos alineados con los hombros. Mantenga su cuerpo recto y apriete sus abdominales durante 30 segundos a 1 minuto. Repita varias veces.



¿Es realmente efectivo hacer abdominales por solo un minuto al día?

Calambres en el estómago

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloque las manos detrás de la cabeza, levante los hombros del suelo contrayendo los abdominales y baje lentamente. Realiza de 10 a 15 repeticiones.

¿Qué sucede si hago abdominales durante un minuto al día? Mira estudio

trepador

Póngase en una posición de flexión, coloque las manos planas en el suelo y estire las piernas. Lleve una rodilla al pecho y luego alterne rápidamente con la otra pierna. Hazlo a un ritmo rápido durante 30 a 60 segundos.



¿Culo firme y duro en solo dos semanas? Sí, esto es posible con este ejercicio.

variante rusa

Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies planos. Incline ligeramente la parte superior del cuerpo hacia atrás y levante los pies del suelo. Gira el torso hacia la derecha y luego hacia la izquierda, tocando el suelo por ambos lados. Realice de 10 a 15 repeticiones en cada dirección.

eructos

Comience de pie, luego póngase en cuclillas con las manos en el suelo. Extienda las piernas nuevamente a la posición de flexión, realice una flexión y luego vuelva a colocar las piernas en posición de cuclillas. Salta explosivamente mientras estiras todo tu cuerpo. Repita el ejercicio de 10 a 15 repeticiones.

El ejercicio simple para un vientre plano. pixabay

Si buscas quemar grasa abdominal, ten en cuenta que también debes complementar estos ejercicios con una dieta saludable y un plan integral de ejercicios que incluya ejercicios cardiovasculares y de fuerza para todo el cuerpo. Además, consulta con un médico o un entrenador personal para un asesoramiento más preciso y personalizado según tus necesidades y estado físico.

Fecha de creación

mayo 2023