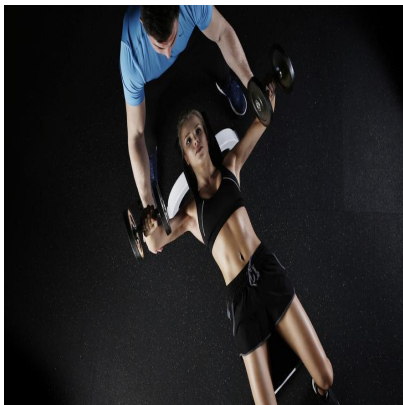




El ejercicio más recomendado por los entrenadores personales para ponerte en forma en casa

Descripción

El ejercicio es fundamental para llevar una vida sana y mantenerse en forma. Para lograr esto, muchas personas acuden al gimnasio. Otros entrenan en casa y menos cuentan con un entrenador personal que les asesore sobre los ejercicios que mejor se adaptan a su imagen corporal. Si no perteneces a ninguno de estos grupos pero quieres ponerte en forma y conseguir una figura más definida seguro que esto te interesa.

Y te contamos cuál es el ejercicio más recomendado por los entrenadores personales para ponerte en forma sin salir de casa. Se trata de hacer platos. Este ejercicio es muy completo y moviliza los músculos de las piernas, glúteos, brazos, espalda y abdomen.

El ejercicio más recomendado por los entrenadores personales para mantenerse en forma. pixabay

Al principio te costará mucho esfuerzo, pero poco a poco tu cuerpo se irá fortaleciendo y verás los primeros resultados en tu figura al cabo de un mes. Por supuesto que hay que ser constante y hacerlo bien.

La plancha es el ejercicio ideal para perder barriga. pixabay

Así es como debes hacer la plancha correctamente

Para poder hacer este ejercicio en casa y sin la supervisión de un profesional, es muy importante mantener una postura correcta. Esta es la única forma en que el ejercicio es efectivo y reduce el riesgo de lesiones.



perder barriga? Sí, con este ejercicio de tan solo medio minuto.

A veces nos centramos más en permanecer levantados el mayor tiempo posible, pero poco a poco vamos variando la posición hasta terminar arqueando la espalda, lo que puede derivar en dolor lumbar y lesiones. Así que primero domina la posición y solo cuando tengas el control completo de ella puedes tratar de mantenerla el mayor tiempo posible.



¿Cuántos abdominales hay que hacer todos los días para conseguir un vientre plano?

Consejos para hacer planchas en casa

Acuéstese boca abajo sobre una colchoneta o colchoneta en el piso, similar a hacer flexiones. Luego coloque sus antebrazos en el piso y coloque sus codos en un ángulo de 90 grados. El resto del cuerpo debe seguir una línea recta de pies a cabeza como si fuera una tabla de madera.

Un entrenador personal te ayudará a aprender los ejercicios que mejor se adapten a tu imagen corporal. pixabay

Dibuja en tu ombligo y aprieta tu área abdominal. Estás en la posición correcta y debes mantenerla el mayor tiempo posible. Al principio, es suficiente aguantar durante 20 segundos y descansar otros 20 segundos. Repita este ejercicio tres veces en la primera semana.



Así es el método split para ponerte en forma en pocas semanas

Poco a poco puedes aumentar tanto los segundos de cada serie como el número de series en sí. Mantenga durante 30 segundos la segunda semana y 45 segundos la tercera. Si llevas un mes entrenando, ya puedes hacer planchas de un minuto.

¿Cuántas planchas hay que hacer al día para adelgazar?

Los entrenadores recomiendan hacer tres planchas de 60 segundos al día. Como mencionamos anteriormente, si no está acostumbrado a hacer ejercicio, lo mejor es aumentar gradualmente la cantidad de segundos que puede durar.

Fecha de creación

junio 2023