



## El entrenamiento intensivo para quemar grasa en solo 20 minutos

### Descripción

Si quieres quemar grasa rápido y buscas un entrenamiento rápido, el método Tabata sin duda te interesará. Es ideal para tomar en casa y en combinación con una dieta equilibrada, en pocos días tu figura lucirá más esbelta y perderás peso.

### ¿Qué es el método Tabata?

Es un entrenamiento intenso con intervalos cortos y alta intensidad. Este método fue desarrollado por el profesor Izumi Tabata, quien estableció una rutina de ocho ciclos de 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso. Eso significa 8 series de 20 segundos cada una con tantas repeticiones como sea posible en este tiempo y un descanso de 10 segundos entre ellas.



## **Cuatro ejercicios de cardio para hacer en casa para adelgazar después de Navidad**

### **Cómo se realiza el Método Tabata**

La mejor forma de entrenar con el método Tabata es empezar con ejercicios compuestos que solo utilicen un grupo muscular. Por ejemplo, se pone en cuclillas o domina. De esta forma concentramos el esfuerzo en este músculo y reducimos el riesgo de lesión.



## **Método Kaoru: El entrenamiento japonés de moda para adelgazar sin sudar**

Si es posible, lo mejor es tener a alguien a tu lado para contar el número de repeticiones y decirnos cuándo es el momento de descansar. Así no tenemos que mirar el reloj y podemos centrarnos más en los ejercicios en sí. Cuando estamos solos en casa, no nos queda más remedio que tirar del cronómetro.

Las repeticiones de alta intensidad son clave para el método Tabata. píxel

### **¿Cuándo se realiza el método Tabata?**

Los expertos no recomiendan hacer el método Tabata a diario debido a su alta intensidad. Idealmente dos veces por semana. Además, es tan intenso que acabas cansándote mucho.



## **Método Sakuma: 5 minutos al día para transformar tu cuerpo a través del movimiento**

### **Beneficios de la Rutina Tabata**

Realizar esta rutina mejora la fuerza y ??la capacidad aeróbica a la vez que tenemos más resistencia muscular. Además, es genial para acabar con el estrés y la ansiedad. Y por supuesto, el principal beneficio para nuestro organismo es que nos ayuda a perder peso y quemar grasas.



## La rutina de entrenamiento perfecta para construir masa muscular en poco tiempo

### Las claves del entrenamiento Tabata

Como mencionamos anteriormente, el entrenamiento Tabata consta de 8 series de 20 segundos de trabajo y 10 segundos de descanso. Cada uno de estos conjuntos o rondas debe ser una actividad repetible, como sentadillas, burpees, montañismo y dominadas. Haz tantas repeticiones como puedas durante 20 segundos, luego descansa durante 10 segundos. Entonces, para la seguridad óctuple. Luego pasa al segundo ejercicio y repite la rutina. Lo mismo ocurre con el tercer y cuarto ejercicio. Al final, gracias a este método, has entrenado muy intensamente durante 20 minutos.

#### Fecha de creación

marzo 2023