



El mejor ejercicio para quemar grasa y reducir el abdomen: consigue por fin tener la barriga más plana

Descripción

El abdomen es una de las zonas donde más cuesta mantenerlo firme y terso. Una dieta adecuada y el ejercicio son esenciales para lograrlo. Hoy te vamos a hablar de un tipo de ejercicio que trabaja la zona abdominal y te ayudará a quemar calorías y conseguir un vientre más plano.

El ejercicio Climber, también conocido como “montañistas” en inglés, es un ejercicio de cuerpo completo que combina cardio con fortalecimiento muscular. Los músculos del tronco (músculos abdominales) están particularmente estresados, pero también los hombros, los brazos, el pecho, las caderas y las piernas.

¿Para qué sirve el escalador?

El ejercicio de escalada es excelente para mejorar la resistencia cardiovascular, la fuerza central y la movilidad articular. También puede ayudar a quemar calorías, lo que puede ayudar a perder peso. Debido a que es un ejercicio para todo el cuerpo, también ayuda a mejorar la coordinación y el equilibrio.

Descubre cómo definir tus abdominales y perder barriga para siempre. [pixabay](#)

Siempre es importante utilizar la forma adecuada al hacer ejercicio para evitar lesiones y obtener los mejores resultados. Ayuda a garantizar que sus hombros estén directamente sobre sus muñecas y que mantenga su núcleo contraído para evitar que se arquee la espalda.

Cómo hacer escaladores correctamente

1. Comience en una posición de tabla con las manos directamente debajo de los hombros, los

brazos completamente extendidos, los pies juntos detrás de usted y el cuerpo en línea recta desde la cabeza hasta los talones.

2. Levanta la rodilla derecha hacia el pecho y mantén el resto del cuerpo estable en posición de tabla.
3. Extiende la pierna derecha hacia atrás a su posición original mientras llevas la rodilla izquierda hacia el pecho.
4. Continúe alternando las rodillas hacia el pecho como si caminara en el mismo lugar con las manos en el suelo.



Así es como debes entrenar tus oblicuos para definir tu cintura y perder barriga

¿Cuántas repeticiones son necesarias?

El número de repeticiones depende de tu nivel de condición física. Si es un principiante, puede comenzar con series de 10 a 15 repeticiones (cada pierna) y aumentar gradualmente el número a medida que se sienta más cómodo con el ejercicio. Para usuarios más avanzados, puede intentar hacer el ejercicio durante un período de tiempo, p. B. 30-60 segundos, y repetirlos varias veces.

Fecha de creación

junio 2023