



El método japonés Kaoru: un ejercicio para adelgazar mientras mejoras tu sistema inmune

## Descripción



Nunca está de más prepararse para los excesos, y cuidando tu cuerpo a partir de ahora evitarás arrepentimientos fatales. Para lograr tu objetivo de adelgazar, aquí tienes un método japonés que se ha puesto muy de moda. Este es el Kaoru todo lo que necesitas es una pelota de tenis y 10 minutos al día. Además, no requiere mucho esfuerzo y no te hace sudar.

Kaoru es una de las gurús del mundo del fitness y lleva casi 40 años enseñando y practicando fitness para mantener una buena salud. Ahora propone un método nuevo y sencillo. Este ejercicio japonés te llevará poco tiempo durante el día y consiste en una serie de posturas y movimientos para potenciar el sistema inmunológico y eliminar dolores y molestias musculares.

Por qué necesitas el Método Kaoru

Sentarse frente a la computadora durante gran parte del día fuerza la postura y crea tensión en los músculos de la espalda y el cuello en particular. El cuerpo se resiente y se nota una rigidez en las extremidades y se nota mala circulación. Kaoru, en su libro *Lose Weight with Kaoru*, sugiere una serie de estiramientos que puedes hacer en casa en tan solo diez minutos. Con la simple ayuda de una pelota de tenis, realizarás estiramientos que te permitirán perder grasa adoptando una postura adecuada.

Esta es la forma japonesa de perder peso

El método Kaoru incluye varios trabajos diferentes. Por ejemplo, existen ejercicios plantares diseñados para adelgazar la cintura, realinear el arco y fortalecer la pelvis. Párese con los pies juntos y junte las manos detrás de la espalda. Pise la pelota y flexione y estire los dedos varias veces. Luego deslice una pierna hacia atrás y use la otra para hacer rodar la pelota sobre su pie.

Trabajar el área de la pantorrilla es importante para mejorar el flujo de sangre a esa área, y ciertos estiramientos pueden ayudar a mejorar la posición pélvica. Presiona la pantorrilla contra la pelota y mantén la posición durante 10 segundos. Levante el muslo y las nalgas y mueva la pelota a la mitad de la pantorrilla. Mantén la postura durante 10 segundos.

Solo necesitas una pelota de tenis para aprovechar al máximo este método / PEXELS

A esto se suma el estiramiento de la cintura. Estos movimientos te dan más flexibilidad en esta zona. Coloque los pies separados al ancho de los hombros y plante el pie firmemente en el suelo, con los dedos apuntando hacia arriba. Con las manos detrás de la cabeza, toma los codos y gira el cuello hacia la derecha, siguiendo el movimiento con el torso.

Los estiramientos de glúteos te permiten masajear la zona mientras tonificas y levantas las caderas. Coloque la pelota de tenis debajo de las caderas sobre una colchoneta y sienta el estiramiento en las nalgas. Ruede la pelota alrededor de sus nalgas durante un minuto completo. Repite el ejercicio del otro lado.

Estirar los isquiotibiales es fundamental para masajear los cuádriceps, tonificar los isquiotibiales y combatir la flacidez de esta zona. Siéntate con las piernas estiradas y coloca las manos sobre la pierna con presión. Quédate así durante unos segundos. A medida que libera la presión, doble la rodilla ligeramente. Haz cinco repeticiones de este ejercicio. Mueva la pelota hacia abajo y presione la pierna con las manos. Repite hasta llegar a la rodilla, luego haz lo mismo con la otra pierna.

fácil y barato

Una de las ventajas del método Kaoru es la sencillez del equipo a utilizar para todos los ejercicios,

agrupados en una pelota de tenis. Parte del éxito de esta rutina radica precisamente en este hecho, ya que Kaoru descubrió cómo aplicarla en áreas específicas del cuerpo no solo ayuda a corregir la postura y aliviar el dolor muscular, sino que también reduce la hinchazón y mejora gradualmente la silueta. Además, puedes practicarlo tanto en casa como en el gimnasio.

El método Kaoru mejora tu silueta y fortalece tu sistema inmunológico / PEXELS

El Método Kaoru se basa en lo que se conoce como liberación miofascial, una técnica que se enfoca en tratar las disfunciones del sistema en esta zona, un tejido que envuelve los músculos, huesos, órganos, arterias y nervios de todo el cuerpo. Cuando está en mal estado empieza el dolor y la limitación de movimientos, por lo que usar la pelota de tenis ayuda a aliviar esa molestia en primer lugar.

Sin embargo, Kaoru a su vez descubrió que al practicar estos ejercicios, también podía observar una reducción en la grasa corporal acumulada sin tener que seguir una dieta restrictiva por separado. Esto no significa que pueda prescindir de una dieta equilibrada, que sigue siendo la base para un buen peso corporal.

**Fecha de creación**  
marzo 2023