



## El reto viral para adelgazar en 28 días: las famosas ya se han enganchado

### Descripción

Con el verano a la vuelta de la esquina, muchos se están preparando para ir a la playa con un cuerpo cada vez más delgado. Las redes sociales se han convertido en un espejo de la sociedad y TikTok en particular está lleno de mujeres practicando ejercicios de Pilates en la pared. Tanto es así que ha surgido un reto viral, que consiste en practicar este tipo de ejercicios 28 días seguidos.

Numerosos rostros conocidos como Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow o Miley Cyrus se han sumado al reto viral y han compartido sus avances con sus seguidores en las redes sociales.



## Asocian la práctica de Pilates con el estado de ánimo

Te explicamos cómo practicar Pilates en la pared y algunos ejemplos de ejercicios sencillos para prepararte.



## Tres sencillos ejercicios para ponerte en forma con una pelota de Pilates

### Ejercicios de pilates en la pared

Los ejercicios de pared de Pilates son una forma eficaz de entrenar el cuerpo y utilizar el apoyo y la resistencia que proporciona la pared. Aquí hay algunos ejercicios de Pilates que puedes hacer en la pared.

#### Estiramiento de piernas contra la pared:

- Siéntate en el suelo de cara a la pared, con una pierna extendida y la otra doblada contra la pared.
- Coloque las manos en el suelo detrás de usted y levante la pierna estirada contra la pared.

- Mantén la posición durante unos segundos y luego cambia de pierna.

Wall Pilates te ayuda a perder peso y tonificar tu figura. pixabay

### **Elevaciones de cadera en la pared:**

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas y los pies planos contra la pared.
- Coloque los brazos a los lados y las palmas hacia abajo.
- Presiona los pies contra la pared y levanta lentamente las caderas, creando una línea recta desde las rodillas hasta los hombros.
- Mantenga la posición durante unos segundos, luego baje las caderas hacia abajo.

[@j.jamiefox](#) Día 2: Rutina de despertar, hoy hice Pilates en la pared. Guarda esta rutina si también quieres empezar con ella. Recuerda que los pequeños avances siguen marcando la diferencia. No esperes el momento perfecto, crea el momento. [#rutina en casa](#) [#Rutina](#) [#Una práctica](#) [#ejercicioencasa](#) [#tren](#) [#pilates](#) [#pilatesencasa](#) [#pilatesdepared](#) [#crealavidaquequieres](#) ? [Marisola – Remix – Cris Mj & Duki & Nicki Nicole](#)

### **Pared en cuclillas:**

- Párate con la espalda contra la pared y los pies separados a la altura de las caderas.
- Deslice la espalda a lo largo de la pared hasta que las rodillas estén dobladas a 90 grados, como si estuviera en cuclillas.
- Mantén la posición durante unos segundos y luego regresa a la posición inicial.

[@pilatesgiselle](#) ? 3 ejercicios de pared de Pilates para abdominales perfectos Los ejercicios de pared de Pilates utilizan el peso corporal y la resistencia de la pared para fortalecer los músculos y mejorarla flexibilidad. Se basan en movimientos lentos y controlados, accesibles incluso para personas que se inician en el método o buscan un tipo de entrenamiento de bajo impacto. En la práctica, el soporte de pared a menudo ofrece seguridad y reduce o distribuye la carga que deben soportar las variantes de ejercicio sin soporte de pared. ?? COMENTAME SI QUIERES MAS EJERCICIOS EN LA PARED ?

[#pilatesbarcelona](#) [#pilatesbcn](#) [#pilatessuelo](#) [#matpilates](#) [#pilatesoriginal](#) [#pilatespuro](#)  
[#pilatesclasicoespana](#) [#fec](#) [#pilates](#) [#pilatesespana](#) [#pilatesencasa](#) [#pilatesonlineespana](#)  
[#rutinadepilatesencasa](#) [#secuenciadepilates](#) [#pilatesonthewall](#) ? Ascenso – Onda Indra

### **Tablón vertical en la pared:**

- Ponte en posición de plancha y apoya los antebrazos y las manos contra la pared.
- Asegúrate de que tu cuerpo esté en línea recta desde los hombros hasta los pies.
- Mantén la posición durante unos segundos, contrae los abdominales y los glúteos y luego relájate.



## ¿Qué sucede si haces abdominales durante un minuto al día?

Recuerda siempre mantener una buena técnica y una respiración adecuada al realizar los ejercicios. Siempre se recomienda recibir instrucciones de un entrenador certificado de Pilates para asegurarse de que está realizando los ejercicios de manera correcta y segura.

### **Fecha de creación**

mayo 2023