



El secreto de Anne Igartiburu para mantener la figura: fácil y efectivo

Descripción

La presentadora Anne Igartiburu sigue mostrando una figura magnífica incluso después de superar la marca de los 50. Su secreto, tal y como se ve en sus redes sociales, es el ejercicio físico y una vida sana. La también modelo no duda en compartir con sus seguidores en Instagram algunas de sus rutinas diarias en el gimnasio. También demuestra en varios videos que es una amante de la naturaleza y disfruta de los deportes al aire libre cada vez que tiene la oportunidad.

Recientemente, la presentadora colgó varios vídeos en su Instagram mostrando una ruta de senderismo junto al mar que realizó este verano.

Anne no solo practica deportes en la naturaleza. La presentadora también sigue una rutina de ejercicios en el gimnasio, donde es asistida por el entrenador Miguel Lordán.

La presentadora no tiene miedo de probar nuevos ejercicios todos los días y le encanta dominar los desafíos en el gimnasio.



Los mejores ejercicios que puedes hacer en casa para perder barriga

En uno de los videos que publicó con su entrenador personal, se puede ver a la actriz haciendo ejercicio sobre una tabla de surf en el gimnasio. De esta forma, la intensidad de los ejercicios que realizas aumenta debido a la inestabilidad de la superficie sobre la que los realizas. Este tipo de ejercicio requiere concentración y fuerza adicionales para mantener el equilibrio sobre la tabla mientras se realiza el ejercicio.

Otro ejercicio que hace Anne en el gimnasio son las sentadillas. Pero nada de sentadillas simples. Para aumentar la intensidad del entrenamiento, coloque una banda elástica alrededor de los muslos. Tales resultados son más rápidos y efectivos. También realiza sentadillas con peso. Su rutina de entrenamiento de isquiotibiales y glúteos también incluye movimientos laterales.



Cómo adelgazar los muslos en cinco sencillos pasos

Para los brazos, la presentadora apuesta por ejercicios tradicionales como las flexiones, pero también introduce bandas elásticas para aumentar la intensidad. Para realizar este ejercicio correctamente, debe contener la respiración y doblar los codos correctamente para evitar lesiones.



Así es la dieta que sigue la reina Letizia para mantenerse delgada en todo momento

Además, Anne realiza regularmente sesiones de carrera, que combina con ejercicios en el gimnasio.

El moderador combina el ejercicio físico con la meditación y la alimentación saludable. Ahí está la clave de su impresionante figura.

Fecha de creación
junio 2023