



Entrena sin salir de la cama y consigue un vientre más plano con este ejercicios

## Descripción

La tripa es una de las zonas donde más cuesta mantenerla tersa y fina. Por eso, muchas personas programan su despertador más temprano cada mañana para ir al gimnasio o para levantarse y hacer una serie de ejercicios de tonificación abdominal en casa. Lo que muchos no saben, sin embargo, es que esta zona se puede entrenar sin necesidad de levantarse de la cama.



## **El ejercicio quemagrasas que tonifica glúteos y piernas: acaba con la celulitis para siempre**

Aquí te contamos qué ejercicios de abdominales puedes hacer en la cama todas las mañanas antes de levantarte.

Cinco consejos para entrenar abdominales sin lastimarnos la espalda. pexels

## **Con este sencillo ejercicio perderás la barriga sin levantarte de la cama**

Acuéstese en la cama, descanse la espalda y la piel sobre el colchón y doble las rodillas. Involucra tus abdominales para ponerte de pie y... haces abdominales o abdominales, un ejercicio abdominal clásico.



## Los alimentos que debes comer antes de ir al gimnasio para que tu entrenamiento sea más efectivo

Si bien no son tan populares en este momento, ya que hay otros ejercicios básicos más completos que involucran músculos más profundos y trabajan diferentes grupos musculares, los expertos aún recomiendan los abdominales para ayudarlo a lograr un estómago más firme.

### Estómago más terso al tomar el sol en la playa

Aunque lo mejor es hacer abdominales sobre una superficie firme y nivelada, la contracción del abdomen que se realiza con cada abdominal es similar a la que hacemos cada mañana cuando nos despertamos. Por ello, aprovecha este momento del día para realizar una serie de estos ejercicios desde primera hora del día para conseguir un vientre plano.



## Qué tomar por la mañana para conseguir un vientre más plano

Esto también es posible cuando te levantas después de tomar el sol en la playa.

El Belly Rocker para deshacerte de la barriga cervecera. Lidl

### La posición correcta para evitar lesiones.

Al realizar estos ejercicios, es importante prestar atención a la técnica para evitar lesiones. En lugar de colocar las manos detrás de la cabeza, mantener los brazos rectos y activos frente al pecho es ideal para evitar lesiones cervicales y lograr que los abdominales funcionen correctamente. La clave es mantener la espalda recta y concentrar la contracción muscular en el abdomen colocando las manos a la altura de los pies.



## ¿Cuántos abdominales tienes que hacer todos los días para deshacerte de los rollitos?

Para usuarios avanzados, el nivel de dificultad del ejercicio puede incrementarse estirando las piernas. Se recomienda incorporar abdominales en un entrenamiento más amplio que incluya otros ejercicios para diferentes grupos musculares, como: B. la tabla isométrica.

Los abdominales te ayudan a deshacerte de los rollitos. pixabay

## Los abdominales que debes hacer todos los días para tener un vientre más plano

Se recomienda hacer de 3 a 4 series de 10 a 12 repeticiones y dejar suficiente tiempo de recuperación entre entrenamientos. Además, es importante acompañar el entrenamiento con una dieta adecuada para obtener mejores resultados.

### Fecha de creación

mayo 2023