



Entrenamiento con silla: la forma más fácil de adelgazar sin salir de casa

Descripción

Con el verano como meta, muchas ya se están poniendo manos a la obra para perder unos kilos y afinar su silueta. Si no tienes tiempo para ir al gimnasio, puedes hacer ejercicio en casa. Una forma muy fácil de hacerlo es con ejercicios en silla, es una excelente opción para tonificar tu figura. Si eres constante y haces los ejercicios a diario, verás los primeros resultados en tu cuerpo en un mes.

Entrenamiento de silla en casa

Aquí hay una lista de ejercicios efectivos que puede hacer con este objeto cotidiano en todos los hogares.

Entrenamiento de silla. pixabay

sentadillas en silla

Coloque la silla detrás de usted y párese frente a ella con los pies separados al ancho de los hombros. Baje lentamente el cuerpo hasta que las nalgas toquen la silla, manteniendo la espalda recta y las rodillas detrás de los dedos de los pies. Vuelve a la posición inicial y repite.

levantar la pata de la silla

Siéntate en el borde de la silla con las manos apoyadas a los lados. Extiende las piernas hacia adelante y levanta ambas piernas al mismo tiempo, contrayendo el estómago. Baje lentamente las piernas y repita el ejercicio.

Fondos de tríceps en silla

Coloque sus manos en el borde de la silla, con los dedos apuntando hacia adelante. Extiende las piernas hacia adelante y aterriza sobre los talones, dobla los codos y baja el cuerpo, manteniendo la

espalda pegada a la silla. Empuje hacia arriba para volver a la posición inicial y repita.

Escalones de silla

Ponga un pie en el asiento de la silla y asegúrese de que esté estable. Apóyate en la pierna levantada y sube hasta que la pierna que está en el suelo quede en el aire. Baje lentamente la pierna hasta el suelo y repita con el otro pie.

tablón inclinado en silla

Coloca tus manos en el asiento de la silla y mantén tu cuerpo en posición de plancha. Asegúrese de mantener su cuerpo en línea recta de la cabeza a los pies. Mantenga esta posición durante 30 segundos a un minuto.

Ejercicios de silla en casa. pixabay

¿Con qué frecuencia tengo que repetir los ejercicios?

Realiza estos ejercicios en circuito y realiza 3-4 series de 10-15 repeticiones cada una, descansando de 30 segundos a 1 minuto entre ejercicios. Repite este circuito 3-4 veces a la semana durante los primeros días, luego haz esta rutina diariamente.



Adelgazar después de los 40 años: El ejercicio sencillo para un vientre plano

La alimentación también es clave

Combina este tipo de entrenamiento en silla con una dieta sana y equilibrada para tonificar tu figura y llegar al verano con un chico de escándalo.

Fecha de creación
abril 2023