



## Entrenamiento HIIT en casa: la forma más rápida de llegar al verano con tipazo

### Descripción

El verano está a la vuelta de la esquina y muchas ya se están empezando a operar el bikini para lucir estupendas en la playa. Si tú también te has sugerido cómo adelgazar rápido sin ir al gimnasio, te proponemos una rutina de ejercicios muy efectiva para tonificar tu cuerpo y adelgazar. Este es un entrenamiento HIIT en casa.



## **Increíble: el entrenamiento de 10 minutos que quemará calorías durante todo el día**

### **¿Qué es el entrenamiento HIIT?**

HIIT es un tipo de entrenamiento de alta intensidad que se realiza por intervalos. Consiste en combinar varias repeticiones de ejercicios cardiovasculares y de fuerza. Normalmente, los ejercicios se repiten entre 15 y 20 veces, con un minuto de descanso entre series. Es un entrenamiento muy intenso y los efectos aparecen bastante rápido. Notarás desde el primer momento como quemas grasa más rápido y al cabo de unas semanas los resultados serán visibles en tu organismo.

Con este entrenamiento HIIT para casa ya estás lista para el verano. pixabay

### **Entrenamiento HIIT en casa: Los ejercicios más sencillos**



## Descubre el deporte practicado en un columpio que te hará volar

### sentadillas

Empezamos el entrenamiento HIIT con uno de los ejercicios más conocidos: la clásica sentadilla. Para una forma adecuada, debe mantener las piernas abiertas y los glúteos hacia abajo como si estuviera sentado en una silla. Procura mantener la espalda recta y no inclinada hacia delante para evitar posibles lesiones. Repite 15 veces y descansa. Haz tres series.



## Interval Training, la mejor manera de tonificar tu cuerpo en 20 minutos

### Jumping Jack o Jumping Jack

El siguiente ejercicio de tu entrenamiento en casa consiste en saltar mientras abres al máximo las piernas y los brazos. Repite 20 veces y descansa. Haz tres series.

Entrena en casa como en el gimnasio con este entrenamiento HITT. pixabay

### se ejecuta en el sitio

Realiza el movimiento de correr, pero sin alejarte del lugar. Para ello, eleva las rodillas hasta el pecho y mueve los brazos como si estuvieras corriendo, acompañando el movimiento de las piernas. Corre a la máxima intensidad posible durante 20 segundos. Haz tres sesiones de este ejercicio.

Corre en casa como si estuvieras en la calle. pixabay

## **Saltar la cuerda sin cuerda**

Otro de los ejercicios más sencillos que puedes hacer en este tipo de entrenamiento es saltar la cuerda. No es necesario que sostengas la cuerda en tus manos, solo tienes que saltar y mover los brazos como si la tuvieras. Haz 3 sesiones de 20 segundos cada una.

Las sentadillas son un ejercicio ideal para perder peso. pixabay

## **pasos**

La rutina HIIT casera continúa con la implementación de pasos. El ejercicio es fácil. Simplemente da un gran paso hacia adelante con una pierna mientras mantienes el torso y la rodilla de la otra pierna perpendiculares al suelo. Realiza 3 sesiones de 15 repeticiones cada una.

## **El significado del descanso.**

Cuando hayas completado cada una de estas series de ejercicios, deberás descansar medio minuto y beber agua para recuperarte y comenzar con energía el siguiente bloque de ejercicios.

## **Fecha de creación**

mayo 2023