



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 tienes intención de adelgazar rápidamente sin ir al gimnasio, te proponemos un programa de ejercicios muy eficaz 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. Por lo general, los ejercicios se repiten de 15 a 20 veces, con un descanso de un minuto entre series. Este es un entrenamiento muy intenso que surte efecto con bastante rapidez.



Así es como Superman puede ayudarte a sufrir un ataque al corazón

Desde el primer momento notarás como quemas grasa más rápido y al cabo de unas semanas los resultados ya serán visibles en tu organismo.

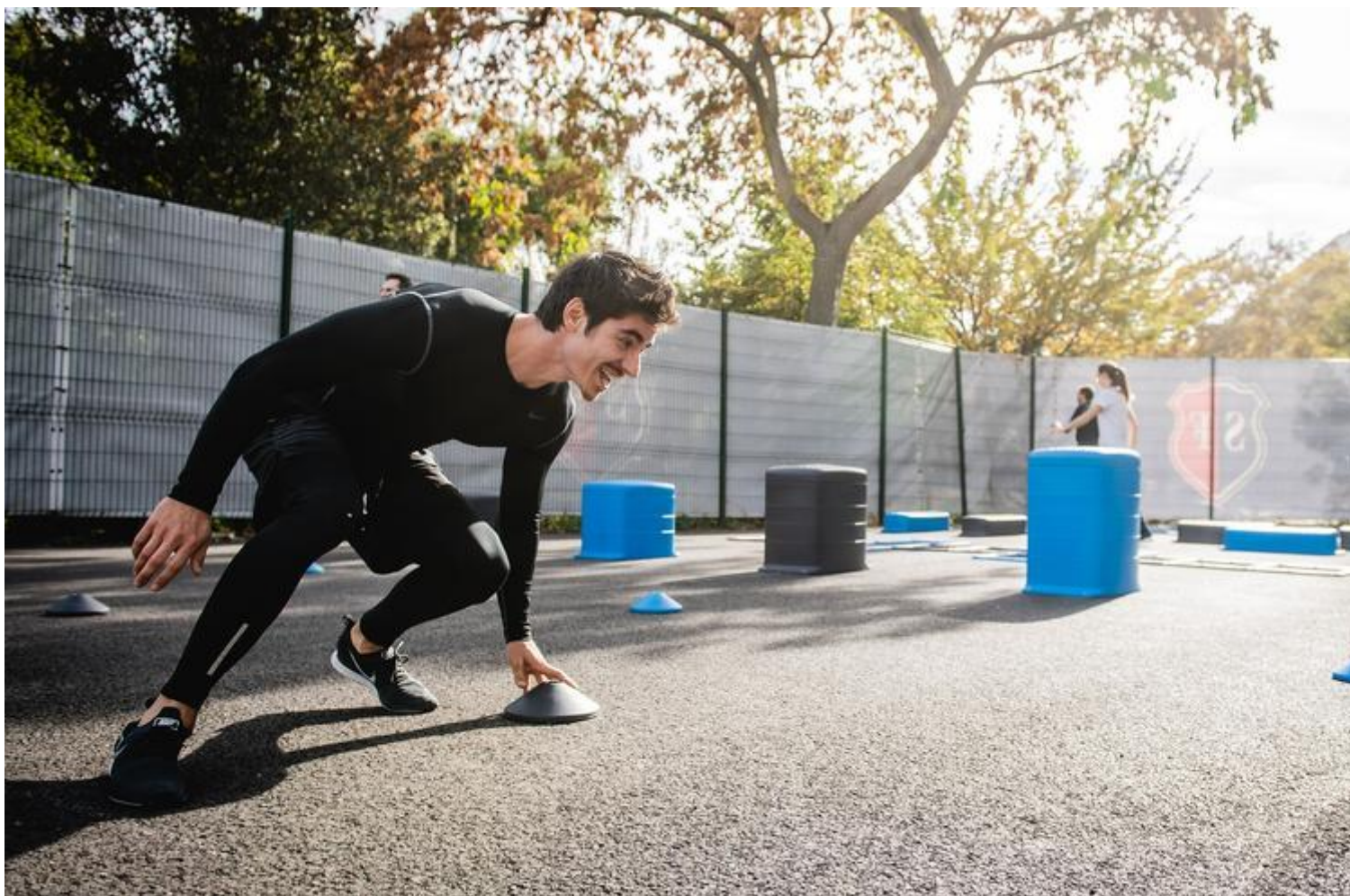
Con este entrenamiento HITT en casa estás listo para el verano. pixabay

Entrenamiento HIIT en casa: los ejercicios más sencillos



Descubre el deporte practicado en el columpio que te hará volar sentadillas

Empezaremos 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 en tu entrenamiento en casa es un salto que abre tus piernas y brazos al máximo. Repite esto 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 tengas la cuerda en las 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 realización 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, debes descansar medio minuto y beber agua para recuperarte y comenzar el siguiente bloque de ejercicios con energía.

Fecha de creación

mayo 2023