



Esta es la última moda para entrenar los abdominales y lucir un vientre plano

Descripción

Todos los días surgen nuevas formas de ejercicio y formas de nutrir y moldear nuestros cuerpos. Basta con mirar los planos de los gimnasios y leer la amplia oferta de clases que existen para darse cuenta de ello. Uno de los últimos en aparecer es Elastic Training. Esta disciplina se realiza con chaleco elástico y es la última moda para entrenar los músculos abdominales y lucir un vientre plano. Además, quienes lo practican coinciden en que es muy divertido.

Te contamos todos los detalles de esta nueva forma de entrenamiento que ha triunfado en los últimos meses.



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

¿Qué es el entrenamiento elástico?

El entrenamiento elástico es un entrenamiento que se realiza mediante gomas ancladas a la pared o al techo y utilizando el propio peso corporal. Los ejercicios que se realizan con esta técnica se centran en la zona abdominal y la espalda. Este entrenamiento ayuda a ganar flexibilidad y fuerza en los músculos. También trata muy intensamente el tema de la resistencia.



perder barriga? Si, con este ejercicio de solo medio minuto

¿Cómo se realiza el entrenamiento elástico?

Para realizar este ejercicio es necesario ponerse un chaleco especial que se sujeta a unas bandas elásticas (ya sea frontal o lateralmente) que se anclan a una superficie sólida (el techo o una pared) con un mosquetón. De esta forma, nuestro cuerpo tiene que vencer la resistencia que ofrecen los elásticos adheridos al chaleco.



¿Cuántos abdominales necesitas hacer cada día para deshacerte de los rollitos?

Las principales ventajas de Elastic Training

Entre los beneficios de este tipo de entrenamiento está que nos ayuda a mejorar la elasticidad y ganar fuerza. Pero sobre todo, es un ejercicio perfecto para fortalecer la zona abdominal y lucir un vientre plano. Además, utilizar el peso corporal para realizar los ejercicios minimiza el riesgo de lesiones y está indicado para personas de todas las edades.

Entrenamiento elástico, la disciplina de moda para moldear el cuerpo. pixabay

Este tipo de entrenamiento también es recomendable para corregir posturas en la espalda y evitar posibles dolores lumbares y cervicales.



La rutina a seguir para adelgazar y marcar abdominales sin gimnasio

El mejor lugar para practicar este entrenamiento.

Este entrenamiento requiere de equipamiento y materiales especiales (bandas elásticas y chaleco), por lo que hay que acudir a un centro o gimnasio especializado para ello. Habitualmente las sesiones se realizan en grupo y están guiadas por un profesional que te indicará en cada momento los ejercicios a realizar.

Hacer ejercicio es fundamental para llevar una vida saludable. [INFORMACIÓN](#)

¿Cuánto tiempo hay que hacer estos ejercicios para notar los resultados?

Las sesiones de entrenamiento en esta disciplina suelen durar entre 50 y 60 minutos, dependiendo del entrenador. Si te mantienes constante y lo haces dos veces por semana, rápidamente comenzarás a ver los resultados en tu cuerpo.

Fecha de creación

mayo 2023