



PILATES EN PARED PARA ADELGAZAR

Descripción

La llegada del buen tiempo hace tiempo que se planteó comenzar la cirugía del bikini y tensar el cuerpo para el verano. Si perteneces a este grupo de personas, quizás quieras incorporar nuevas rutinas de ejercicio a tu vida. Por eso te recomendamos que pruebes Pilates en la pared, una práctica ya adoptada por celebridades como Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow y Miley Cyrus, con resultados sorprendentes.

Si quieres unirme a esta tendencia fitness, sigue leyendo para conocer más sobre sus beneficios y los ejercicios de pared de Pilates para adelgazar que puedes realizar.



Tres ejercicios con bandas de resistencia para tonificar todo tu cuerpo

¿Qué es Pilates en la pared?

Pilates en la pared son ejercicios sencillos que solo requieren una colchoneta, una pared y mucha determinación para empezar a trabajar los músculos. Consiste en realizar movimientos de Pilates apoyado contra una pared, lo que requiere un alto nivel de concentración y equilibrio.

Ejercicios de pilates en la pared. pixabay

Si se mantiene constante, podrá ver resultados significativos en un par de semanas, llegando a tiempo para mostrar su palma en verano.

Fortalece tu cuerpo y mente con el método Pilates

Diferencias entre Pilates y Wall Pilates

Su popularidad ha aumentado gracias a las diferentes rutinas disponibles en TikTok. Además, los ejercicios de Pilates de suelo pueden ser más intensos que los de Pilates de pared y, si no se realizan correctamente, pueden provocar lesiones musculares o articulares. En cambio, los ejercicios de pared suelen ser más relajantes y mejoran la concentración.

Hay varios beneficios de practicar Pilates contra una pared, tales como: B. mejorar la postura, fortalecer la columna y aliviar la tensión en los hombros y el cuello. Estos ejercicios también fortalecen los músculos internos y son ideales para abdominoplastias y pérdida de peso. Puedes combinarlos con algunas posturas de yoga o meditar después de la rutina para mejorar tu bienestar mental.

ejercicios ligeros de pilates en la pared

Para iniciarte en este tipo de entrenamiento, te recomendamos algunos ejercicios muy sencillos.

1. Con el cuerpo doblado, apoya los brazos contra la pared y levanta los talones del suelo. Sube y baja los talones durante un minuto.
2. Acuéstese sobre una colchoneta junto a la pared y apoye las piernas contra la pared. Levante suavemente uno y el otro. Repita 20 veces con cada pierna.
3. Para encoger el abdomen, realiza 20 abdominales tradicionales, apoyando las piernas contra una pared.

Introduce gradualmente nuevos ejercicios en tu rutina diaria para entrenar todos los grupos musculares. Aprovecha estos momentos para poner música relajante y mientras tonificas tus músculos relajas tu mente.

Fecha de creación

marzo 2023