PLANCHAS EJERCICIO | ¿Qué pasa si haces plancha abdominal todos los días?

Descripción

Hacer planchas abdominales durante un minuto todos los días puede hacer mucho por tu figura. Y sucede que este ejercicio de fortalecimiento del núcleo puede ayudar a mejorar la postura, estabilizar la columna y, lo que es más importante, fortalecer los músculos abdominales y de la espalda baja. Este último es fundamental para lucir un vientre más plano y olvidarse de la odiada barriga.

Olvídate de los michelines para siempre: tres claves para conseguirlo

Así es como puedes cambiar tu cuerpo con un minuto de plancha abdominal al día

Estos son algunos de los beneficios que podría experimentar al hacer abdominales durante un minuto todos los días:

1. Fortalecimiento del core: La plancha es un ejercicio muy efectivo para fortalecer los músculos del core, que son esenciales para la estabilidad de la columna y la ejecución de los movimientos cotidianos.

2. Mejora de la postura: al fortalecer los músculos centrales, la tabla puede ayudar a mejorar la postura y reducir el estrés en la columna vertebral.

3. Prevención de lesiones: al fortalecer los músculos centrales y mejorar la estabilidad de la columna, la tabla puede ayudar a prevenir lesiones en la parte inferior de la espalda y otros músculos del cuerpo.

4. Flexibilidad mejorada: al mantener una posición de tabla, también estira los músculos de la espalda, los hombros y las piernas, lo que puede mejorar la flexibilidad con el tiempo.

Es importante tener en cuenta que, si bien la plancha puede ser un ejercicio efectivo para fortalecer el torso, no debe ser la única forma de ejercicio que hagas. Para obtener mejores resultados, es importante realizar diferentes ejercicios que trabajen diferentes grupos musculares y combinarlos con una dieta sana y equilibrada.

Ejercicios para fortalecer la zona lumbar y olvidarte para siempre del dolor de espalda

Incluso si tiene una afección médica o está embarazada, es importante consultar a un médico antesde comenzar un programa de ejercicios.

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

Cómo hacer la tabla correctamente

Es muy importante que hagas este ejercicio correctamente para evitar lesiones y mejorar tus resultados. Si sigues estos pasos, acertar es muy fácil.

Entrenamiento Isotónico: Gana fuerza y ??masa muscular con menos horas en el gimnasio

1. Primero, coloque los antebrazos y las manos en el suelo, los codos debajo de los hombros y las manos separadas al ancho de los hombros.

2. Extienda las piernas hacia atrás con los dedos de los pies apoyados en el suelo y los talones juntos.

3. Mantenga los músculos centrales contraídos y el cuerpo en línea recta de la cabeza a los pies.

4. Mantén la posición durante el tiempo deseado, asegurándote de que tus hombros, caderas y pies estén alineados y evitando arquear la espalda (puedes empezar con medio minuto y, con fuerza creciente, intenta hacer la plancha durante un minuto). .

5. Para salir de la tabla, baje las rodillas hasta el suelo y siéntese sobre los talones.

¿Cuántos abdominales tienes que hacer todos los días para deshacerte de los rollitos?

Es importante mantener una buena técnica al hacer planchas para evitar lesiones y maximizar los beneficios del ejercicio. También puedes variar la plancha con diferentes modificaciones, como la plancha lateral o la plancha con elevaciones de piernas.

Fecha de creación
junio 2023