



TikTok te ayuda a ponerte en forma con el 12-3-30

## Descripción

Para muchos, volver a la rutina después del verano viene con el objetivo de perder peso y ponerse en forma en un corto período de tiempo. Tanto es así que en las últimas semanas se ha viralizado un método de ejercicio que promete tonificar el cuerpo en poco tiempo. Este es el método 12-3-30 y consiste en caminar. Sí, como lo lees. Simplemente caminando, puede perder peso y fortalecer sus músculos. Le diremos cómo funciona este método y cuál es la mejor manera de ponerlo en práctica.



## **El reto viral para adelgazar en 28 días: las celebrities ya están enganchadas**

### **¿Qué es el método 12-3-30?**

El método 12-3-30 es una técnica deportiva que nos permite maximizar el tiempo que dedicamos a entrenar nuestros músculos. La influencer Lauren Giraldo fue la encargada de la difusión viral, asegurando que perdió nada más y nada menos que 13 kilos con este entrenamiento.



## Tres ejercicios con bandas de resistencia para fortalecer todo el cuerpo

Es un entrenamiento que se puede realizar en cualquier lugar, aunque los expertos recomiendan hacerlo en cinta, ya sea en el gimnasio o en casa. Esto te permite tener más control sobre los tres parámetros de la fórmula 12-3-30, especialmente la pendiente, como veremos más adelante.

La cinta de correr es perfecta para realizar el método 12-3-30. pixabay

### ¿En qué consiste la técnica 12-3-30 para ponerse en forma?

Pero, ¿en qué consiste exactamente esta técnica y qué significan las figuras individuales en ella? Es muy fácil. Empecemos desde el principio.



## Adelgazar después de los 40: Este es el ejercicio perfecto que puedes hacer sin salir de casa

El número 12 en la parte superior de la fórmula se refiere al porcentaje de inclinación que debe hacer en la máquina para correr. Esta es la razón principal por la que se recomienda hacer este ejercicio en una cinta de correr, ya que es muy difícil estimar la inclinación con precisión al aire libre. Eso sí, está claro que hay que ir cuesta arriba.

Caminar tiene muchos beneficios para la salud. pixabay

El segundo término de la ecuación es el número 3 y se relaciona con la velocidad a la que debes caminar. Tenga cuidado ya que está en millas por hora, no en kilómetros por hora. Esto quiere decir que si calculamos en kilómetros, una velocidad caminando de unos 4,5 kilómetros por hora sería lo ideal.



## **El secreto de Anne Igartiburu para mantener su envidiable figura**

El final de la ecuación es el número 30, igual al tiempo total de entrenamiento. Es decir, para que esta técnica sea efectiva, es necesario caminar durante 30 minutos.

### **La mejor manera es el método 12-3-30**

Una vez que sabemos lo que significa cada término, es importante que ejecutemos correctamente cada término. Cuando comience a caminar, apriete el estómago y mantenga la espalda recta. Vigila también tu forma de andar. Lo correcto es apoyar primero el talón y terminar la zancada con el apoyo de los dedos. Nunca sostengas la banda y controla tu respiración para realizar el ejercicio correctamente.

**Fecha de creación**  
mayo 2023