



Tres ejercicios que debes hacer a diario para reducir tu cintura en un mes

Descripción

La cintura es una de las zonas del cuerpo que más cuesta mantener en forma. Tener una cintura de avispa es un sueño para muchos y un reto para otros. Para conseguirlo, no hay grandes secretos. La clave para ello es llevar una dieta sana y rica en fibra, evitar ciertos alimentos y bebidas que provocan inflamación en esta zona y realizar ejercicios específicos.



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

Hoy te vamos a hablar de tres ejercicios especialmente indicados para reducir el perímetro de la cintura en poco tiempo. Si eres constante y haces los ejercicios a diario, verás los resultados en tan solo un mes.



El secreto para tonificar tu figura está en tus manos: infórmate

Los mejores ejercicios para una cintura de avispa

Los ejercicios de movilización abdominal y lumbar se convertirán en tus mejores aliados para acentuar una cintura esbelta y sin grasa. Una rutina diaria de las tres que sugerimos a continuación dará resultados a corto plazo.

Ejercicios de reducción de cintura. pixabay

Giro en la cintura

Torcer la cintura es uno de los ejercicios más efectivos que te ayudarán a estilizar esta zona. Para hacerlo bien, debes sentarte en una colchoneta o tapete en el piso y dejar caer la espalda directamente hacia el piso hasta que puedas sostenerla sin molestias. Luego gire a derecha e izquierda, manteniendo el ángulo de la espalda y aplicando fuerza al estómago.



Cinco ejercicios fáciles para ponerse en forma y perder peso

Realiza 20 giros y descansa 30 segundos. Repita tres veces.

Presta atención a la postura de tu espalda para evitar lesiones durante los ejercicios. pexels

crujido cruzado

Para realizar los abdominales cruzados, debes colocarte en la posición abdominal tradicional. Acuéstese en el suelo sobre una alfombra o colchoneta y coloque las manos detrás del cuello. Toma impulso y levanta un poco el torso del suelo mientras extiendes un brazo e intentas tocar el tobillo opuesto con la mano.



La rutina a seguir para adelgazar y tonificar los abdominales sin gimnasio

Mientras tanto, el otro brazo permanece detrás del cuello. Repita a continuación con el otro brazo. Cambia de lado alternativamente hasta que hayas hecho 10 repeticiones. Dejar durante 30 segundos y repetir una vez más. Lo ideal es que hagas tres o cuatro series.

paneles laterales de cadera

El tercer y último ejercicio de esta rutina para adelgazar cintura consiste en movimientos laterales con las caderas. En primer lugar, debe acostarse de lado en el piso y acostarse sobre este lado del cuerpo. Desde esta posición, debes levantar las caderas mientras aplicas fuerza en el suelo con el codo. Repite esto 10 veces con cada lado. Haz un total de tres sesiones cada día.

Fecha de creación

mayo 2023