



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

Descripción

La cintura es una de las partes del cuerpo más difíciles de mantener en forma. El hecho de tener una cintura de avispa es el sueño de muchos y el reto de algunos otros. Para conseguirlo, no hay grandes secretos. Llevar una dieta saludable rica en fibra, evitar ciertos alimentos y bebidas que provocan inflamación en esta zona y realizar ejercicios específicos son claves.

Hoy te vamos a hablar de tres ejercicios que están especialmente indicados para reducir centímetros de cintura en poco tiempo. Si eres constante y los haces a diario, notarás resultados en tan solo un mes.



El secreto para tonificar tu figura está en la pared: descúbrelo

Los mejores ejercicios para una cintura de avispa

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

Ejercicios para reducir la cintura. pixabay

Giro en la cintura

El giro de cintura es uno de los ejercicios más efectivos que puedes hacer para 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 izquierda y derecha, manteniendo el ángulo de la espalda y ejerciendo fuerza con el abdomen.



Cinco ejercicios fáciles para ponerse en forma y perder peso

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

Presta atención a la postura de tu espalda para evitar lesiones al realizar los ejercicios. píxel

crujido cruzado

Para realizar los abdominales cruzados, debes colocarte en la posición tradicional para hacer abdominales. 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 marcar abdominales sin gimnasio

Mientras tanto, el otro brazo se queda detrás del cuello. Repita a continuación con el otro brazo. Así que alterna los lados hasta que hagas 10 repeticiones. Descansa durante 30 segundos y repite de nuevo. Lo ideal es que hagas tres o cuatro series.

linternas de cadera

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

Fecha de creación

marzo 2023