

SALUD / TENDENCIAS

Conoce el ejercicio que sustituye 1000 abdominales

El Ciudadano · 30 de octubre de 2015





Los **abdominales** para muchos es el ejercicio más difícil y terrible para practicar, pero todos quieren un estómago sano y plano.

Afortunadamente, expertos en fitness dicen que existe un entrenamiento que puede reemplazar **1000 abdominales**.

Se trata de un **ejercicio estático**, donde las manos y de los pies llevan todo el peso del cuerpo y el cuerpo es estacionario.

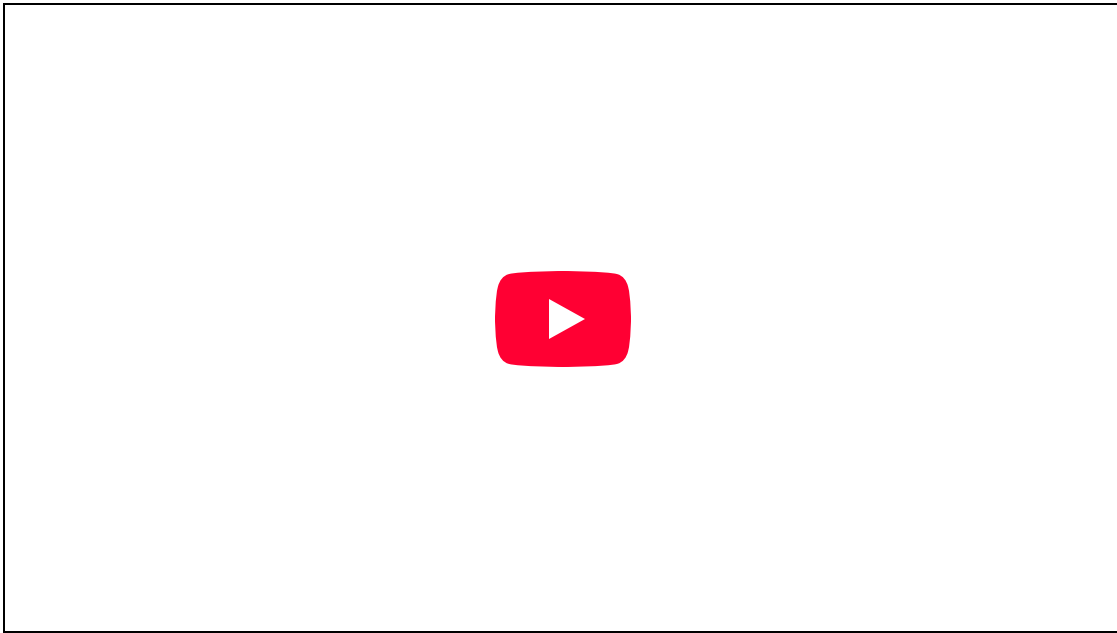
En este ejercicio, el cuerpo no puede moverse ni milímetros, debido a que los músculos abdominales son la base de la postura humana de la columna vertebral.

El ejercicio se debe hacer varias veces a la semana (al menos tres). Se cree que unos pocos minutos la práctica de este ejercicio es igual a 1.000 abdomen.

Haz 3 repeticiones de 60 segundos “- recomiendan los expertos.

Cómo hacer el ejercicio?

- 1.** Coloque las manos con los codos en el suelo y las piernas deben estar rectas. La cabeza debe estar a 30 cm sobre el nivel del suelo y la nariz dirigida hacia el suelo.
- 2.** Las piernas deben estar completamente recta y el peso del cuerpo para ser trasladado por completo en las manos y los dedos de los pies.
- 3.** Aprieta los músculos abdominales y así tratar de estar detenido por 60 segundos.



- 4.** Colócate de manera que tus brazos y piernas esten totalmente estiradas en el suelo.
- 5.** Repite 3 veces. Cuando este ejercicio se te haga más fácil, el tiempo de inactividad puede extenderse a más de 60 segundos.

Vía: <http://www.viviendoensalud.com>

Fuente: El Ciudadano