

SALUD / TENDENCIAS

3 ejercicios femeninos para eliminar la guatita de manera fácil y sin gimnasios

El Ciudadano · 24 de noviembre de 2015





Casi nadie quiere tener una panza gorda porque sí, a todos nos gusta comer, y a la gran mayoría nos encantaría que eso no se notase luego cuando nos tuviésemos que poner unos pantalones nuevos.... y no quepamos dentro...

Realiza estos 3 ejercicios para perder abdomen fácil en casa, sin necesidad de tener que apuntarte a un gimnasio donde no conoces a nadie, te da vergüenza, o resulta caro. Toma nota:

1. Ejercicio para perder abdomen Estilo Bicicleta SIN Bicicleta!

Es muy divertido, y también idóneo para personas que mayores que nunca hayan aprendido a montar en bicicleta, y por ello no se atreven a ejercitar con ella saliendo a pasear los fines de semana o por las tardes. No pasa nada. Que no cunda el pánico. Existe otra manera de obtener todos los beneficios de practicar ciclismo como perder la barriga o adelgazar las piernas.

Tumbate con las espaldas al suelo, y levanta las piernas imitando el movimiento del pedaleo, manteniendo las piernas en el aire, sin tocar el suelo. Hazlo bien, poco a poco, o no servirá de nada si lo haces rápido, sólo te cansarás y acabarás por abandonarlo.

2. Ejercicio Plank en Español

El “Plank” es un término norteamericano, dado internacionalmente por la comunidad de internet, y es que se convirtió en moda hace unos años, incluso pueden encontrar videos en youtube del fenómeno planking.

Para realizar este ejercicio ponte en pose para realizar típicas flexiones. Es muy parecido. Pero aquí usarás tus brazos y codos para apoyarte en el suelo, mientras realices la flexión. Es más fácil que la clásica manera de hacerlas, y cansa menos.

3. Ejercicio del Barco

Así explicado sólo por el título es difícil de imaginarlo. Pero fíjate en la foto que acompaña este artículo. Esa es exactamente la pose que debes realizar. Trasero ‘sentado’ en el suelo, espalda algo inclinada hacia atrás, y tus piernas rectas levantadas, estiradas y mantenidas al en el aire. No tienes que hacer nada más. Ni girarte, ni doblarte, simplemente mantenerte en esa pose, porque comenzarás a notar como te estarás estirando más que nunca, a la par que perdiendo la guatita, y reforzando también tu columna, para evitar dolores de espalda.

Vía: <http://ecoremedios.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)