

El ejercicio definitivo para tener un vientre plano, según la ciencia

El Ciudadano · 23 de mayo de 2016



Una vez entramos en el universo de la pérdida de peso debemos tener algo claro: no todas las grasas son iguales. Partiendo de esta base, un equipo de científicos de la Universidad de Nicosia decidió encontrar cómo acabar con una de las más odiadas por la gente, la del vientre.

Conocida como grasa visceral, resulta que para quemarla y conseguir **la venerada tableta** de abdominales no vale con cualquier ejercicio. Tal y como se explica en el [estudio](#) publicado en la revista 'Journal of Sports Medicine and Physical Fitness', es una de las grasas más resistentes y para hacerle frente de una manera efectiva hay que realizar un entrenamiento especial.

No sólo se pierde más peso en general, también se eliminan unos cuantos centímetros más de cintura que con un entrenamiento convencional estático

“El exceso de grasa visceral no solo es molesto, también es poco saludable ya que está situado en la cavidad abdominal y rodea varios órganos importantes”, explican los autores de la investigación, quienes, tras analizar cómo afectaban **diferentes tablas de ejercicios** en la forma física de los participantes en el estudio, comprobaron que hay un tipo de actividad que ayuda a adelgazar justo esta zona concreta del cuerpo.

HIIT, te necesito

Mientras que un grupo de participantes se dedicó a realizar ejercicio de **cardio y levantamiento de pesas**, otro estuvo probando el famoso entrenamiento interválico de alta intensidad, conocido como HIIT por sus siglas en inglés.

Los resultados, abrumadores: el grupo que destinó sus entrenamientos al método HIIT no sólo perdió más peso en general, también se deshizo de unos cuantos centímetros más de cintura que los compañeros que realizaron el entrenamiento convencional estático. La reducción de grasa visceral fue más que notable, pero no solo eso: mejoraron su **capacidad cardiorrespiratoria** y su coordinación en tan poco tiempo que los científicos no dudan en reconocer esta técnica como la “definitiva para acabar rápidamente con la grasa abdominal”.

Conocida como grasa visceral, resulta que para quemarla y conseguir la venerada tableta de abdominales no vale con cualquier ejercicio

Los investigadores creen que el hecho de que el entrenamiento HIIT combine ejercicios cortos tanto intensos como suaves lleva a nuestro cuerpo a una situación límite para dejarle descansar brevemente entre prueba y prueba. “Un trabajo que aniquila la grasa más firme quemando calorías a toda velocidad”, aseguran.

En plena forma en nueve minutos

Los expertos aseguran que en menos de 10 minutos de entrenamiento se pueden conseguir resultados impresionantes. La idea es realizar ejercicios físicos intensos en intervalos de pocos minutos, **descansar unos segundos**, continuar con el siguiente al momento. Con prisa pero con pausa, podría decir, la rutina HIIT puede combinar los ejercicios de cardio y fuerza que más le puedan atraer a cada uno. Basta con contar con una bicicleta estática y tener media hora libre a la semana.

Un ejemplo de **lo que puedes hacer**:

1. Sube a la bici y comienza a pedalear despacio –si tu bicicleta tiene un indicador de la energía a la que estás pedaleando mantente en los 50W– durante dos minutos.
2. Pasado este tiempo aumenta la resistencia de tu bici al máximo y pedalea todo lo fuerte que puedas durante 20 segundos. ¡No pares!
3. Pasados los 20 segundos baja la resistencia y vuelve a pedalear tranquilamente durante dos minutos, seguidos de otros 20 segundos de máximo esfuerzo. Repite el proceso una vez más.
4. Tras el tercer pedaleo a tope baja la resistencia y **pedalea suave** durante dos minutos para enfriar.

Eso sí, si sufres algún problema físico, es importante consultar con un médico antes de comenzar esta rutina ya que podría ser peor el remedio que la enfermedad.

[El Confidencial](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)