



CENTRO DE  
NUTRICION  
& TERAPIAS  
NATURALES

## **Quema la grasa abdominal con estos ejercicios**

Los abdominales se ubican en la parte central de nuestro cuerpo, y se componen por el músculo oblicuo externo e interno, transverso y el recto y son los que dan fuerza y estabilidad a nuestra postura. Además nos ayudan a mantener los órganos internos en una posición correcta.

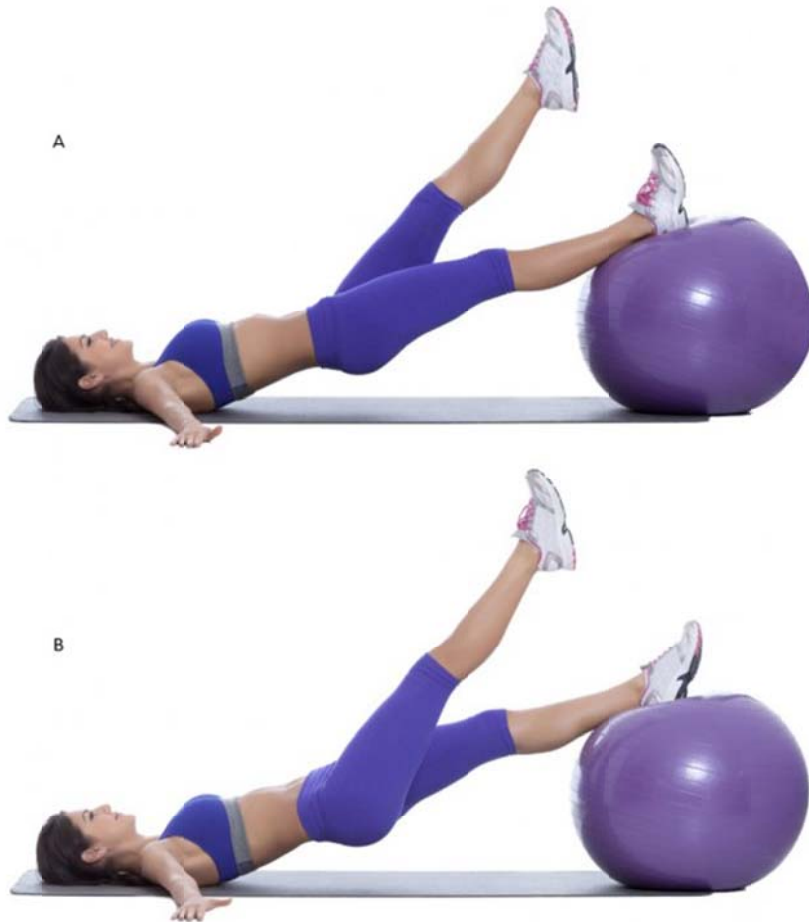
Tonificarlos puede llevar meses, pero combinando una buena nutrición con ejercicios como elevaciones, *crunchs* es posible fortalecerlos en muy poco tiempo y en la comodidad de tu hogar.

## 1: Elevación de Tronco:



Tendida en el piso y sin apoyar la cabeza, con el cuello relajado y el abdomen contraído. Levanta y separa ligeramente los pies a la vez que te incorporas con ambos brazos hasta tocar los tobillos contrayendo lo máximo posible. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial. Intenta llegar a las 10 repeticiones y descansa. Si no lo logras prueba con tu máximo y ve aumentando las repeticiones en la medida que adquieras mayor resistencia. Realiza 3 series.

## 2: Elevación de pierna con pelota de Pilates:



La elevación de piernas con pelota de pilates te proporcionará más fuerza y resistencia y es excelente para trabajar el área del abdomen inferior sin exigirlos demasiado. Recuéstate sobre la espalda extendiendo ambos brazos a la altura de los hombros con la palma hacia abajo para mayor punto de apoyo. Con ambas piernas sobre el balón eleva una de ellas hacia el cielo mientras mantienes la otra abajo. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

### 3: Crunch con pelota de Pilates:



Con tu espalda pegada a la pelota, de manera que esta rellene la curvatura que quede en tu espalda, relaja el cuello y contrae tu abdomen mientras te inclinas levemente hacia adelante. Vuelve a la posición inicial y repite nuevamente. Comienza con 3 series de 10 a 15 repeticiones y no olvides de descansar entre serie y serie.

#### 4:Abdominal Cruzado:



Los abdominales cruzados trabajan oblicuos, y son los encargaos de fortalecer y definir la cintura. Para ello, recuéstate sobre la espalda y flexiona las rodillas con los pies en el suelo. Cruza una un pie sobre la rodilla opuesta y luego flexiona las piernas mientras las rodillas tocan los codos. Las manos deben estar detrás de la nuca, mientras la cabeza permanece relajada. Repite 10 veces y luego descansa. Realiza 3 series para cada pierna.

## 5: Elevación de piernas y brazos:



Con la espalda derecha y sin forzar la zona lumbar, colócate en posición de tabla con ambos brazos a la altura de los hombros y piernas extendidas apoyando la punta de los pies. Eleva un brazo a la altura de tu oreja mientras elevas la pierna contraria a tu brazo. Vuelve al centro y repite con el otro brazo, contrayendo el abdomen mientras el cuerpo se sostiene solo con una mano y una pierna.

## 6: Abdominal inverso con pelota de Pilates:



Estos abdominales trabajan intensamente todos los músculos abdominales. Para ello debes realizarlos lentamente mientras contraes los músculos con cada movimiento. Con los brazos extendidos sostén el peso de tu cuerpo mientras sitúas ambos pies sobre el balón quedando en posición de plancha. Relaja la cabeza mirando hacia abajo, sujeta firmemente la pelota con los pies mientras la arrastras en dirección hacia tus brazos formando un ángulo de 90°. Aguanta unos segundos y vuelve a la posición inicial. Realiza 3 series de 10 repeticiones cada una.

## 7: Elevación de laterales:



Recuéstate sobre un costado con un brazo extendido hacia arriba mientras el otro lo sitúas por delante de ti apoyado sobre el piso para mayor punto de equilibrio. Ahora eleva ambas piernas como si estuvieran fuertemente pegadas una con la otra, mantén unos segundos y descansa. Vuelve a repetir hasta completar 10 repeticiones, luego recuéstate sobre el otro costado y repite la serie.