

EJERCICIO FÍSICO »

## Este ejercicio vale por diez abdominales

El encogimiento refuerza la musculatura, pero para quemar grasa se imponen otros movimientos sencillos que puede practicar en casa

MAYTE MARTÍNEZ GUERRERO | 11 JUN 2015 - 12:42 CEST

Archivado en: [Calidad vida](#) [Verano](#) [Ejercicio físico](#) [Bienestar social](#) [Estaciones año](#) [Gimnasia](#) [Política social](#) [Meteorología](#) [Deportes](#) [Sociedad](#)



Llega el buen tiempo y todos queremos lucir fantásticos en bañador. Para ello, lo primero que se nos ocurre es apuntarnos al *maratón diario* de abdominales, mas sentimos comunicarle que, para lucir un vientre plano, no es el método más eficaz. El *crunch* o abdominal *trabaja el recto mayor del abdomen*, pero, para quemar grasa, profesionales y estudios científicos recomiendan el *Entrenamiento Interválico de Alta Intensidad*, que se puede aplicar a casi cualquier movimiento con la tutela de una voz experta. Si no tiene tiempo (o dinero) y lo que busca es afinar la cintura con ejercicios sencillos para hacer en casa, estas son las alternativas más eficaces que nos muestra [Salvador Serrano](#), entrenador personal con tienda propia de nutrición deportiva.

"Lo ideal es hacerlo en forma de circuito, pasando de uno a otro, y descansando entre vuelta y vuelta dos o tres minutos", avanza.

### 1. Flexión con pesas

Con dos mancuernas ("el peso ideal varía según la persona, masa muscular y nivel de entrenamiento: de 500 gramos a 7,5 kilogramos [los principiantes deben usar las más ligeras para prevenir lesiones]", explica Serrano), nos apoyamos en el suelo con las pesas en las manos y los brazos separados a la altura de los hombros. Con las puntas de los pies en el suelo, elevamos el tronco hasta dejar los brazos rectos y el cuerpo en oblicuo. Desde aquí, subimos la mancuerna derecha, doblando el codo hasta que la mano llegue a la altura de la cintura, sin girar el torso. Mantenemos unos segundos y volvemos a la posición inicial. Cambiamos de brazo y hacemos un mínimo de 10 repeticiones. Aquí tiene todas las claves para [una flexión perfecta](#).



### 2. Sentadillas con pesas

En posición recta y con los brazos hacia delante, sujetamos las mancuernas. Doblamos los codos y acercamos las pesas a los hombros. Al mismo tiempo, llevamos hacia atrás las caderas, bajando el cuerpo para ponernos en cuclillas, hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Nos ponemos de pie y subimos las pesas por encima de la cabeza, estirando los brazos. Volvemos a la posición inicial y repetimos ocho veces. Como variante, Jorge Fernández, entrenador personal de [Beper Sports](#), recomienda: "Hagamos el ejercicio con una sola mancuerna y el otro brazo en posición horizontal. Hay que tener la precaución de mantener la técnica de la sentadilla sin girar la cadera. Para ello, deberemos comenzar el ejercicio con el vientre activado y delante de un espejo".



### 3. Burpee con mancuernas

Marcos Flórez, entrenador persona y creador de [Estarenforma.com](#), nos explica la realización del *burpee* básico ([aquí puede ver el vídeo](#)): "Comience de pie, doble las rodillas para apoyar las manos en el suelo y dé un salto hacia atrás (sin levantar las manos) hasta apoyar las puntas de los pies lejos del cuerpo. Regrese de otro salto a la posición de agrupado (en cuclillas, tocando el suelo con las manos) y póngase de pie totalmente erguido". La variedad propuesta ahora añade el uso de mancuernas, "que desequilibran el centro de gravedad, haciendo trabajar abdominales y lumbares, amén de aumentar el gasto calórico por la mayor implicación muscular", según Fernando Lobete, director deportivo de [Beper Sports Club](#). Juan Carlos López, *fitness manager* de [Holmes Place Palacio de Hielo](#), recomienda realizar las máximas repeticiones posibles en 30, 45 o 60

segundos, dependiendo del nivel de cada uno. Jorge Fernández advierte de que es uno de los ejercicios más exigentes cardio-pulmonarmente.

#### 4. Estiramiento con mancuernas

Sujetamos las mancuernas por encima de los hombros, con los brazos completamente rectos. Contraemos el vientre y retrasamos el pie izquierdo, situándolo, con un gran paso, tras del derecho. Empujamos las caderas hacia atrás y doblamos las piernas bajando el cuerpo hasta dar con la rodilla izquierda casi en el suelo, mientras la derecha queda en un ángulo de 90°. Mantenemos la postura y, lentamente, volvemos a la posición inicial. "Conviene no permitir un arco lumbar muy pronunciado y mantener el vientre activado durante el movimiento. Entre 10 y 12 repeticiones con cada pierna", aconseja Jorge Fernández.

### *El peso ideal (de las mancuernas) varía según la persona, su masa muscular y el nivel de entrenamiento"*

Juan Carlos López, entrenador

#### 5. Contra la pared

Apoyamos la cabeza, la espalda y las nalgas contra la pared. Colocamos las manos y los brazos en posición de "alto", los codos doblados a 90° y los brazos a la altura del hombro. Pies separados unos centímetros y rodillas ligeramente flexionadas. Mantenemos la posición sin perder en ningún momento el contacto con la pared, incluyendo los codos, las muñecas y las manos. Deslizamos los codos hacia abajo todo lo que podamos y, desde ahí, apretamos los omóplatos y deslizamos los brazos hacia arriba lo más alto posible, sin despegarnos. Tras bajarlos, repetimos durante 30 o 60 segundos. "Es apto para todos los públicos. Muy suave y recomendable para trabajar la postura, pero hay que tratar de mantener siempre el vientre activado sin permitir un gran arco lumbar", concluye el entrenador personal.

¿Por qué son mejores que una abdominal? Porque, según [American Journal of Physiology](#), con los clásicos encogimientos la reducción de grasa localizada es mínima, no así con los circuitos con los que se puede jugar en intensidad. En un estudio presentado en la reunión anual de 2007 del [American College of Sports Medicine](#) de la Universidad Estatal de Florida (Tallahassee), los investigadores demostraron que las personas que realizaron un entrenamiento variado y breve de alta intensidad quemaron casi un 10% más de calorías durante [las 24 horas posteriores al ejercicio](#), en comparación con las que realizaron un ejercicio constante y sostenido.

BuenaVida  
BUENA VIDA [ ] Me gusta

A 35 186 personas les gusta BuenaVida.



Plug-in social de Facebook

#### Siga leyendo para una vida buena...

