

10 Consejos para un Six Pack

1. Evita una vida sedentaria, haz ejercicio moderado todos los días, como correr, nadar o andar en bicicleta, la intensidad moderada no te hará perder masa muscular, pero sin embargo si quemarás mucha grasa, es la manera más eficaz de hacerlo.
2. No olvides el resto de músculos, una buena rutina de pesas ayuda a tonificar todo el cuerpo y a perder grasa, por lo que tus abdominales aparecerán casi a la par que construyes unos buenos pectorales o unos bíceps de acero.
3. La dieta junto al entrenamiento y el descanso es uno de los pilares fundamentales, como bien y variado, evita las grasas saturadas, las frituras y la bollería industrial. Realiza 6 comidas diarias y no realices una cena muy copiosa.
4. No hagas abdominales todos los días, son un músculo más y al igual que el resto necesitan descansar.
5. Fíjate y concéntrate a la hora de realizarlos para hacerlo de manera correcta, evitarás lesiones y magnificarás los resultados del entrenamiento.
6. Recuerda que los abdominales son solo 1 músculo, pese a que muchos se empeñan en diferenciarlos en inferiores y superiores, lo único que varía al ejercitarlos es las diferentes formas de abordarlo, por lo que se recomienda hacerlo mediante diferentes ejercicios pero siempre en el mismo día para no incumplir el punto 2.
7. La respiración es importante, mantiene oxigenado el organismo y ayuda a incrementar el éxito de nuestros ejercicios.
8. No utilices las lumbares a la hora de realizar los ejercicios.
9. No fuerces el cuello ni las cervicales, mantén una postura cómoda y evitarás lesiones.
10. Realizar abdominales frecuentemente con lleva realizar también ejercicios lumbares con frecuencia para no provocar problemas posturales, se recomienda un ejercicio lumbar por cada 2 abdominal.

¿Cómo se si hago mal los ejercicios Abdominales?

Si sigues todas las pautas del artículo y tus six pack no aflora o ves que no mejoras, lo más seguro es que estés haciendo algo mal, ejercicio continuo y una buena dieta, hará que luzcas unos buenos abdominales sin esfuerzo; otro indicativo negativo es que padezcas algún dolor lumbar o abdominal, ya que eso indicará que la ejecución de los ejercicios es incorrecta.

Ejercicios que debes evitar:

Las elevaciones de piernas son muy lesivas si no las haces correctamente por eso si no estás seguro de hacerlo bien, no lo hagas a menos que te supervise un monitor, si notas que en tus elevaciones estas utilizando músculos cercanos a las ingles, flexores de la cadera, modifica la manera en que lo haces por que el ejercicio está mal hecho y corres el riesgo de lesionarte, es común en los gimnasios escuchar a personas decir que "les tira" la zona de las ingles a la hora de realizar este ejercicio y algunas de estas piensan que "para estar bien hay que sentir dolor", cuando ningún ejercicio ejecutado correctamente debe de hacernos sentir dolor; concéntrate en el movimiento de tu abdomen para que sea este el que eleva tus piernas.

Objetivo: Abdominales Six Pack Perfectos

En mi página www.realfitness.cl encontraras rutinas que podrás llevar a cabo en tu gimnasio, incluso en tu casa, además para correr no necesitas más que unas zapatillas de deporte y salir a la calle, así que lo único que te impide tener unos buenos abdominales es tu fuerza de voluntad, se constante y ponte a ello, puedes empezar hoy mismo.