RAZONES
POR LAS QUE
NO
TIENES UN
ABDOMEN
PLANO

7 RAZONES POR LAS QUE NO TIENES UN ABDOMEN PLANO

Por naturaleza, la parte central del cuerpo conserva una capita de grasa para proteger los órganos internos.

Aunque es una zona difícil de trabajar, no es imposible conseguir el abdomen plano que tanto quieres.

Sólo conoce las 7 razones por las que aún no tienes cuadritos en el abdomen, ajusta tus hábitos y ponte en acción para lograrlo.

1. NO TIENES LA POSICIÓN CORRECTA.

La espalda siempre tiene que estar recta, las piernas flexionadas y el cuello en una posición firme.

Es un error colocar las manos en la nuca porque puedes forzar el cuello, lo correcto es ponerlas detrás de las orejas y mantener la espalda recta.

Al flexionar las piernas, los pies deben apoyarse sobre el piso y no moverse para que todo el esfuerzo que hagas, sea meramente con el abdomen.

2. NO TE GUSTA EL BRÓCOLI.

Si quieres tener un abdomen de lavadero, necesitas empezar a amar el brócoli. Esta verdura aporta ácido fólico, hierro, vitaminas C, K y A, y fibra.

El brócoli tiene pocas calorías, mucha fibra y agua. Da volumen a la comida sin agregar calorías vacías y ayuda a excretar ácidos biliares para disminuir el colesterol.

La clave está en sustituir ciertos alimentos por brócoli, por ejemplo en lugar de fideos dentro del caldo de pollo o sustituyéndolo por arroz o pasta.

3. NO CONCENTRAS EL ESFUERZO EN EL ABDOMEN.

Para concentrar el esfuerzo en el abdomen y no lastimar otra parte de tu cuerpo, necesitas tensar los músculos de esa zona.
Sume el estómago como si quisieras acercar el ombligo al suelo.
Te darás cuenta que después de hacer esto, te será más sencillo hacer los crunches.

4. NO SABES RESPIRAR.

La respiración es lo más importante para hacer un abdominal que poco a poco marcará los cuadritos en el abdomen.
Necesitas aprender a respirar por la nariz cuando tu espalda esté cerca del piso y expulsar el aire cuando la eleves hacia las rodillas.
Recuerda siempre contraer los músculos de tu abdomen antes de empezar un abdominal, sumiendo la pancita como cuando quieres ponerte un pantalón ajustado.

5. HACES MUY RÁPIDO LOS ABDOMINALES.

Es común pensar que mientras más abdominales hagas, más rápido verás resultados.
Lo anterior es una idea errónea ya que el movimiento debe ser intenso y durar un par de segundos en lo que la espalda sube y baja.

Es recomendable que hagas 3 series de 10 abdominales y descanses unos minutos antes de empezar la siguiente tanda.

6. NO TOMAS SUFICIENTE AGUA.

El agua te hidrata, metaboliza las grasas que consumes y desaloja tu sistema digestivo.
Si quieres cuadritos en el abdomen, necesitas beber dos litros al día para que tu metabolismo funcione de manera más efectiva.
Tomar agua te ayuda a sudar más, evita que retengas líquidos y por tanto no te hinchas.

7.
TE DEJAS CAER EN EL PISO AL TERMINAR EL ABDOMINAL.

A consecuencia de la poca experiencia o el cansancio luego de hacer varios abdominales, es común que dejes caer todo tu torso al piso.

Esto no es recomendable porque evitas que los músculos abdominales reciban un entrenamiento completo.

Lo mejor es hacer los abdominales de manera lenta y regular, controlando la fuerza en tu torso.

Como verás, tener un abdomen plano es fácil de lograr, siempre y cuando sigas las recomendaciones de este e-book.

Recuerda que si aún no encuentras la mejor manera de hacer bien los abdominales, un aparato de ejercicio como AB Tomic by Body Crunch® puede ser de gran ayuda para ti.