

EL “SEXY-BARRIGON” ES UN MITO

MALAS NOTICIAS: LOS EJERCICIOS ABDOMINALES NO REDUCEN LA PANZA. PARA “AFINAR” TENES QUE QUEMAR GRASAS. COMO EJERCITARSE (Y COMER) PARA RECIBIR LA PRIMAVERA CON UN ABDOMEN PLANO Y FUERTE. POR CAROLINA ROSSI*

► TODAVIA HAY QUIENES CREEN

que haciendo muchos ejercicios para abdominales podemos bajar la panza. ¡Error! Lamentablemente, no existe ningún ejercicio capaz de reducir una parte específica del cuerpo. Cuando ejercitamos un músculo, lo fortalecemos y lo endurecemos (lo cual es siempre bienvenido), pero no estamos quemando grasas de esa zona. La grasa se va reduciendo del cuerpo en forma general, aunque es cierto que se va más rápido de donde más abunda. Aunque hagamos mil abdominales por día, no vamos a “marcar” si no barremos la capa adiposa que los recubre. Para eso son indispensables dos cosas: dieta y trabajo aeróbico de baja intensidad y larga duración.

La mayoría de la gente piensa que si corremos o pedaleamos más rápido, si nos cansamos o transpiramos más, estamos quemando más calorías y más grasas. Pero no es así. Sí se queman más calorías (a mayor intensidad, mayor gasto energético), pero no más grasas. Las actividades que utilizan más grasas como combustible son las suaves: es probable que gastes más grasas caminando una hora que corriendo treinta minutos. Claro que todo depende de cuán entrenado estés. Lo que significa “suave” para algunos no lo es para otros. El mejor indicador de que estamos quemando grasas en una actividad es el hecho de poder hablar perfectamente mientras la realizamos. Correr, nadar, caminar, andar en bicicleta, todo sirve mientras lo hagamos a ritmo suave, continuo y durante un tiempo no inferior a 30 minutos, y si pueden ser 40, 50, 60 o más, mejor. Todo depende del nivel de cada uno y hay que ir aumentando de a poco si somos novatos.

¿Cuántas veces por semana se debe hacer deporte para bajar la panza? No hay una regla, pero está claro que cuantas más, mejor. Una única sesión semanal es un estímulo muy pobre, dos es mejor que una, tres es mejor que dos y así. Dos cosas son importantes: empezar y no abandonar.

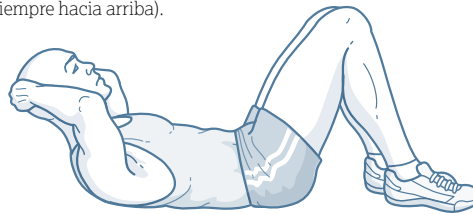
¿Qué comer? Básicamente, debemos restringir el consumo de grasas e hidratos; comer más frutas y verduras, proteínas, lácteos descremados y tomar mucha agua. Las fibras (cereales integrales, frutos secos, verduras, frutas, legumbres) son excelentes porque nos ayudan a deshinchar los intestinos.

¿Entonces no hay que hacer abdominales? Sí hay que hacerlos como complemento de la dieta y de la actividad aeróbica, pero no esperemos bajar la panza con eso.

EJERCICIOS PARA ENDURECER LA PANZA

Flexión de tronco

Recostado con las piernas separadas y flexionadas, manos detrás de la cabeza y codos bien abiertos. Subo exhalando por boca, bajo inspirando por nariz. No hacer fuerza con el cuello (no pegar la pera al pecho, mirar siempre hacia arriba).



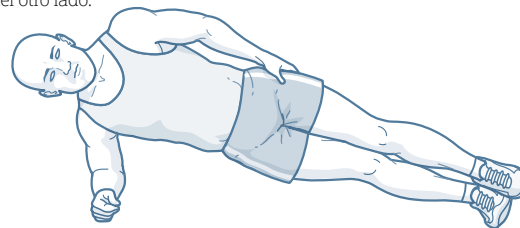
Elevación de rodillas

De pie con las piernas extendidas y separadas, elevar una rodilla al codo contrario cruzando, alternar con una pierna y la otra. Al elevar la pierna exhala y al bajarla inspira.



Plancha lateral

De costado, apoyamos el antebrazo con el codo flexionado para sostener todo el cuerpo. Si podemos, elevamos y extendemos el brazo contrario por encima del hombro. Mantener la posición 20 o 30 segundos. Repetir del otro lado.



Realizar al menos tres series de cada ejercicio; la cantidad de repeticiones depende de cada uno, pero las últimas tienen que costar.



* Carolina Rossi es personal trainer. Hay algo más. Carolina nada, corre 42k, sube montañas, actúa y canta. Y lo hace muy bien. ¿Más? habla cuatro idiomas, hace al menos un viaje exótico por año y mantiene a sus alumnos siempre motivados. Siempre. www.carolinarossi.com.ar

Cómo ponerse en forma

- * Actividades aeróbicas (caminar, correr, nadar, bici, etc.) a ritmo suave mínimo 30-40 minutos continuos.
- * Menos grasas e hidratos de carbono.
- * Más frutas y verduras, proteínas y lácteos descremados.
- * Más agua (2 litros por día).

ENCONTRA TU RUTINA FÍSICA SEMANAL EN NUESTRO SITIO ONLINE

CONEXION BRANDO .COM