

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



**Rutinas de entrenamiento Autor: Juventud Rebelde Publicado: 23/10/2017 | 09:38 pm**

## ¡A sudar !

Para fortalecer el vientre ejercitándote desde casa

**Publicado: Lunes 23 octubre 2017 | 09:39:41 pm.**

**Publicado por: José Luis Estrada Betancourt**

En el tablón, además de fortalecer el vientre, trabajarás los muslos, los hombros y los flancos. Debido a su postura quieta y estática, incide en otras partes del cuerpo como la cadera y la espalda. Parece muy fácil pero para notar sus efectos es necesario que, como mínimo, estés en la misma posición durante cinco minutos. Si eres principiante, es recomendable que comiences a hacer el ejercicio de forma progresiva: a partir de un minuto y medio, irás aumentando 30 segundos cada día.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/de-impacto/2017-10-23/a-sudar-6>

**Juventud Rebelde** | Diario de la juventud cubana  
Copyright © 2017 Juventud Rebelde