

El método de ejercicios que permite cambiar el cuerpo en 29 días

Publicado el: 21-10-2019

El entrenador personal José Expósito ha desarrollado un método para modelar el cuerpo que consiste en ejercitarse 29 minutos al día durante 29 días

¿Has oído hablar del método de José Expósito? El entrenador personal ha encontrado la fórmula para ponerse en forma en menos de un mes, concretamente en 29 días, y este entrenamiento ha sido pensado para que lo realice toda la familia, sin diferencia de edad. «Creé **XT29** pensando en un método de entrenamiento que pudiera realizar toda mi familia. Mi mayor satisfacción es haberlo conseguido y haber lanzado un entreno global y para todos los públicos», cuenta **Jose Expósito**.

El entrenador personal, pionero en la famosa disciplina **Batuka**, ha creado una rutina fitness que puede realizar cualquier persona, independientemente de su condición física o edad. De esta forma, el **entrenamiento** que propone consta de 29 ejercicios diarios, durante 29 minutos (un minuto por ejercicio) y a hacer durante **29 días de seguidos**. ¿Uno de los atractivos? Se puede elegir entre 116 ejercicios que se plantean en total, así que se puede innovar en cuanto a rutina se refiere o llevar a cabo siempre el mismo patrón.

Ejercicios que funcionan

Y ¿qué mejor demostración de la funcionalidad de este método que viendo cómo los rostros más conocidos de Instagram cambian su cuerpo llevándolos a cabo? Las principales influencers del ámbito español han enseñado en la red social cómo entrenan a diario y cuáles son los ejercicios que más les cuesta realizar. Julieta Padrós, **Ares Aixala** o **Mislene Montoro** son algunos de los rostros conocidos que se han puesto en manos de Jose Expósito para tonificar sus figuras y lograr sus ansiados objetivos.

Escalador vertical

De un tiempo a esta parte el escalador vertical se ha vuelto viral: mientras que Naomi Campbell lo usa para dejarse caer hacia atrás y volver hacia adelante sin apoyar del todo los pies, Tiana De Rey lleva a cabo una especie de sentadillas con las dos manos sujetadas a las cuerdas. Además, ha añadido una goma elástica justo en sus muslos, por debajo de su trasero, que le **dificulta el equilibrio** y tonifica tanto sus muslos como su trasero.

Ejercicio para trabajar el "core"

¿Sabes lo que es el core? Más conocido como **abdomen**, hay ejercicios pensados únicamente para marcar los músculos de esta zona del cuerpo. Aunque la mayoría de movimientos tienen que ver con el core, este en concreto lo potencia al máximo: pon una esterilla en el suelo, colócate solo apoyando el trasero en el suelo, dobla tus piernas y quédate en subida de abdominales. Puedes hacerlo aguantando por tiempos o añadiendo una dificultad: concentración con una pelota que vas pasando de un lado al otro de tu cuerpo. Alexandra lo hace así. ¿Te atreves?

Zancada con peso

Angélica Expósito entrena en los gimnasios de Jose Expósito y uno de los ejercicios que se propone en "**XT 29: El entrenamiento del éxito**": las zancadas con peso. Se trata de un movimiento que requiere de equilibrio y fuerza, y en la subida alzar una mancuerna con la cantidad de peso que te veas capaz de levantar.

Sentadillas

No podía faltar en el "método" las básicas sentadillas. Pero no solo eso, es que entre los **118 ejercicios** que se incluyen en el entrenamiento de **Jose Expósito** hay una amplia variedad de sentadillas: con peso, laterales... Naciah Moreira las lleva a cabo tanto en el gimnasio como en su casa, y las realiza correctamente: espalda ligeramente hacia adelante y pies completamente apoyados en el suelo. ¡A subir y a bajar!

Plank lateral o plancha lateral

Es uno de los ejercicios básicos que más nos cuesta realizar, pero si la plancha normal ya tiene su nivel de dificultad, la "plank" lateral es aún más complicada: en vez de mantenerte con los dos antebrazos en el suelo, deberás colocarte solo con uno y de perfil. Así lo lleva a cabo Mislene Montoro.

Ejercicios para trabajar el tríceps

Si por algo se caracterizan los ejercicios que propone **Jose Expósito** es porque pueden realizarse en cualquier parte (la mayoría de ellos). Para tonificar tus tríceps solo tienes que ponerte de espaldas a una plataforma donde puedas apoyarte, y realiza subidas y bajadas estilo sentadilla pero totalmente rectas. Mira cómo lo hace Mislene Montoro.

Sentadilla con peso

También hay espacio para realizar las conocidas sentadillas con peso. Si las sentadillas básicas las tienes controladas, que son las que no necesitan de objetos ni de movimientos más allá de las subidas y bajadas, **Irina Soldevila** sujeta una mancuerna para que aumente la dificultad. Los glúteos se tonifican con este ejercicio.

Salto a la comba

Un ejercicio básico que se comienza a hacer desde la infancia. **Alexandra Cuatrecases** lo ha añadido a su rutina fitness diaria, además de practicar otros ejercicios como las zancadas, levantar barra con pesas (mínimo **12 kilos**) o sentadillas con peso. ¡No hay nada que se le resista!

Fuente: <https://netsaluti.com>