HIIT: el entrenamiento de alta intensidad para quemar grasa

Publicado el: 03-03-2020

Esther y Gema Pineda, más conocidas como las Gemelas Pin, proponen un entrenamiento de cuatro ejercicios para quemar grasa y ponerte a prueba.

¿Imaginas tener los músculos tan marcados como los de Gema y Esther Pineda, las Gemelas Pin? Esto es así no solo por la multitud de entrenamientos que llevan a cabo desde la infancia, sino que además practican el HIT con frecuencia, o lo que es lo mismo: **ejercicios de alta intensidad**, rápidos e intensos con los que **quemar grasa** y tonificar los músculos.

Este entrenamiento está basado en cuatro ejercicios: sentadillas, flexiones con palmada en el suelo, militar cruzado y burpees con salto, nada que ver con los anteriores, más lentos y en los que se requería un poco menos de energía. Pero cabe destacar que no todo el mundo puede hacer este entrenamiento: las personas mayores y con **riesgo cardiovascular** deberían tener especial precaución con este tipo de ejercicios.

Esta vez las Gemelas Pin han propuesto una rutina para hacer en aproximadamente 15 minutos. En total, son 3 series de 15 repeticiones de cada ejercicio, con 15 segundos de descanso entre serie y serie. En este entrenamiento tampoco se necesita material. La rutina de entrenamiento fue diseñada y grabada en las instalaciones de Reto de 48 Moraleja.

Ejercicio 1: sentadillas

La sentadilla de siempre, pero con rapidez entre una y otra para aumentar las pulsaciones. "En el momento de la flexión, las rodillas quedarán a 90º", explican las Gemelas Pin. Hay que hacer 20 sentadillas antes de pasar al próximo ejercicio.

Ejercicio 2: flexiones con palmada en el suelo

Hay que hacer 10 flexiones antes de pasar al militar cruzado, y para hacer correctamente este ejercicio, hay que separar las manos y apoyaras a la altura de los hombros y empujar el suelo hacia abajo y hacia dentro. La **zona lumbar** quede recta evitando arquearla y en la bajada de la flexión hay que tocar con los pectorales en el suelo, a la vez que las piernas se elevan y las palmas de las manos rozan el suelo también.

Ejercicio 3: militar cruzado

Como si de abdominales se tratara este ejercicio, que hay que hacer hasta diez veces antes de pasar al burpees con salto, se realiza apoyando las manos en el suelo y con las piernas en el aire estirar y contraer el abdomen hasta 10 veces.

Ejercicio 4: burpees con salto

¿Te gustan los burpees? Este ejercicio parte de una posición inicial en cuclillas (o sentadillas), se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida para después desplazar las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho. Las Gemelas Pin los realizan con un salto entre una y otra. ¡10 burpees plantean hacer!

Fuente: https://netsaluti.com