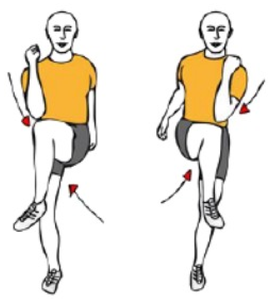
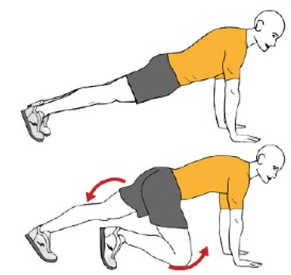
Reducir el perímetro abdominal

El siguiente entrenamiento es muy sencillo de llevar a cabo: sólo hay que hacer los siguientes ejercicios en el orden indicado, durante 30 segundos por ejercicio y sin descanso entre ejercicios. Una vez hechos todos, descansa 2 minutos y repite la ronda 4 veces. Recuerda pasar un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicio, y mantente en buenas condiciones de alimentación, nutrición y descanso para evitar problemas.

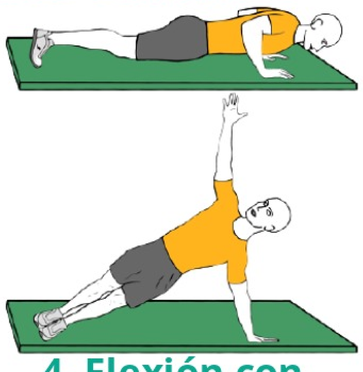


1. Juntar rodilla y codo contrarios

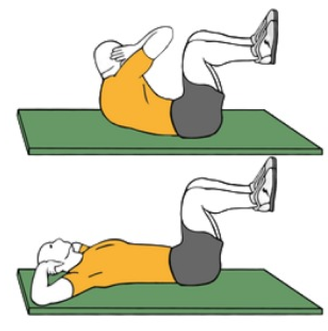
2. Sentadilla con salto lateral



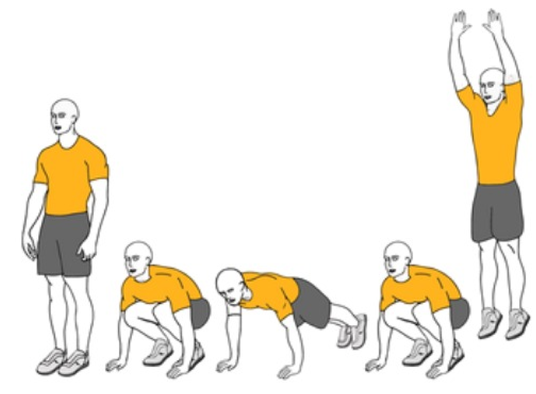
3. Escalador



4. Flexión con rotación del tronco



5. Encogimientos con rotación



6. Burpees