

Guia Física Para La Pérdida De La Grasa Corporal

Belleza Desnuda

Ejercicios Avanzados Para Quemar
La Grasa Corporal

Por
Joey Atlas

Tabla de Contenidos

Advertencia Preliminar: Antes De Que Comience	3
Introducción.....	4
Las Reglas de Oro	6
Ejercicios Ilustrados	9
Rutinas de Entrenamiento para Casa	17
Rutinas de Entrenamiento para el Gimnasio	20
Construyendo Musculatura Pectoral Después de Perder Grasa	22
Ejercicios y Descripciones	23
Copyright	27

Advertencia Preliminar: Antes De Que Comience

Si presenta una condición médica o está tomando medicamentos que podrían estar relacionados o causando la grasa corporal excesiva, consulte con su médico antes de tomar acción. Los consejos proporcionados aquí no son un sustituto para el consejo o atención médica, y no deben considerarse como tales.

A pesar de que está respaldada por estudios y pruebas sólidas, esta guía no puede aconsejarle acerca de condiciones particulares de su salud personal. Si actualmente toma medicamentos, tiene problemas de salud relacionados con la presión arterial, depresión, hipertensión, problemas cardíacos, daño espinal o cualquier otra condición específica; consulte con su médico antes de tomar cualquier acción. Una vez más, esta guía no debe ser considerada como un sustituto de una consulta médica personalizada.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y / O AVISOS LEGALES:

La información presentada en este documento representa la visión del autor a partir de la fecha de publicación. Debido a la velocidad con que cambian las condiciones, el autor se reserva el derecho de modificar y actualizar su opinión basada en las nuevas condiciones.

La guía es sólo para fines informativos. Si bien todos los intentos se han realizado para verificar la información proporcionada en este informe, ni el autor ni sus afiliados / socios asumen responsabilidad alguna por errores, inexactitudes u omisiones.

Todos los desaires de las personas u organizaciones que no son intencionales. Esta guía no pretende ser para su uso como fuente de consejo médico.

La información contenida en este ebook es para propósitos de información general.

La información es proporcionada por www.cuerposin celulitis.com (MRC) y mientras nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos ninguna representación o garantía de ningún tipo, expresa o implícita, acerca de la integridad, exactitud, fiabilidad, idoneidad o disponibilidad con respecto a la página web o la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenidos en el sitio para cualquier propósito.

Cualquier apoyo que se coloca en la información es, por tanto, estrictamente a su propio riesgo.

En ningún caso seremos responsables por cualquier pérdida o daño, incluyendo sin limitación, pérdida indirecta o consecuente o daño, o cualquier pérdida o daño derivado de la pérdida de datos o beneficios que surjan de o en conexión con el uso de esta guía y el sitio web.

Introducción

Hacer ejercicios es una parte crucial de este programa completamente natural, el cual le ayudará a eliminar la grasa sin cirugías ni medicamentos, y al hacerlo, le permitirá desarrollar un cuerpo tonificado en un tiempo mínimo.

Desafortunadamente, una de las principales razones por las que las mujeres luchan continuamente contra la grasa sin lograr alcanzar resultados significativos es la carencia de información confiable sobre el tema.

En general, el público está muy mal informado en cuanto a los tipos de ejercicios que deben realizarse para quemar la grasa de las áreas del abdomen y de las piernas.

Es muy importante que usted entienda y siga las normas y principios que se explican en la guía para que alcance sus objetivos tan rápidamente como sea posible.

Comience con su programa de ejercicios a partir de hoy, después de haber leído y entendido completamente esta guía.

Cómo Sacar el Máximo Provecho de Este Programa

Este programa está diseñado para aquellos que prefieren ejercitarse en su propia casa, así como aquellos que tienen acceso regular a las instalaciones de un gimnasio.

Sus principios son fáciles de aplicar y generalmente los ejercicios toman menos tiempo en realizarse en comparación con los realizados por las personas que están menos informadas y que podrían pasar muchas horas en el gimnasio, realizando ejercicios, y obteniendo resultados poco satisfactorios.

Los objetivos del programa de ejercicios son muy claros:

- Incrementar naturalmente sus niveles de testosterona
- Reducir naturalmente sus niveles de estrógeno
- Desintoxicar y eliminar las toxinas de su cuerpo
- Acelerar su metabolismo
- Mantener una excelente condición física en un mínimo tiempo
- Quemar la grasa
- Endurecer sus músculos
- Tonificar todo su cuerpo

Las Reglas de Oro

Regla 1: Duración de las Sesiones de Entrenamiento

Ninguna sesión de entrenamiento debería tomar más de sesenta minutos, incluyendo el tiempo empleado para el calentamiento y estiramiento.

La cantidad de tiempo ideal para entrenar intensamente es de cuarenta minutos, con cinco minutos reservados al principio y al final de cada sesión para estirarse y respirar profundamente.

Regla 2: Preste Atención a su Condición Física

Tanto si usted está obeso o si padece de alguna condición médica como diabetes, enfermedades cardíacas o presión arterial alta; por favor consulte a su médico antes de realizar cualquiera de los ejercicios recomendados.

Regla 3: Entrenar de Tres a Cuatro Veces por Semana

Su cuerpo necesita tiempo para descansar después de realizar un entrenamiento intenso. Esto le permite recuperarse y reparar las fibras musculares dañadas. También ayuda a mejorar los resultados y evitar el sobre entrenamiento, el cual puede producir resultados negativos.

Por ejemplo, adquiera el hábito de entrenar los lunes, miércoles y viernes o los martes, jueves y sábados.

Regla 4: Coma Después de su Entrenamiento

Al ejercitarse con el estómago vacío, su cuerpo debe quemar más grasas al agotar sus reservas. Si siente náuseas o debilidad luego de realizar ejercicios y antes de su primera comida, coma un plátano y beba leche

treinta minutos antes. También es importante que coma una comida alta en proteínas *después* de finalizar su sesión de entrenamiento.

Regla 5: Beba Mucha Agua

No olvide beber agua regularmente y en pequeñas cantidades antes, durante y después de realizar ejercicio físico. Llevar el agua con usted (si es posible) es lo más práctico.

Regla 6: Permanezca Activo durante los Días de Descanso

En sus días de descanso, asegúrese de salir a caminar o a montar bicicleta al mediodía. Siempre que sea posible camine en lugar de utilizar un transporte motorizado. Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor. Póngase de pie regularmente para estirarse si su trabajo requiere que permanezca sentado durante gran parte del día. Haga que permanecer activo sea la regla y no la excepción.

Regla 7: Varíe sus Rutinas de Ejercicios

Su cuerpo se acostumbra a los mismos ejercicios después de unas pocas semanas y las mejoras comenzarán a ser menos notorias; al cambiar su rutina de ejercicios después de seis semanas, los resultados y su condición física comenzarán a mejorar nuevamente.

Regla 8: Cuide su Dieta

Preste atención a los consejos y recomendaciones del programa principal 'Belleza Desnuda, así como a los ejercicios para quemar grasa que está anexa a la misma.

Permítase a sí mismo ingerir algunos glúcidos en cantidades pequeñas y saludables (por ejemplo, patatas salteadas) el día de su rutina de ejercicios.

Ejercicios Ilustrados

Para ayudarle a comprender cómo debería ejercitarse, las siguientes ilustraciones lo ayudarán.

Encontrará descritos en los diagramas cuatro programas de entrenamiento que usted puede seguir y que le ayudarán a quemar más rápidamente la grasa del cuerpo.

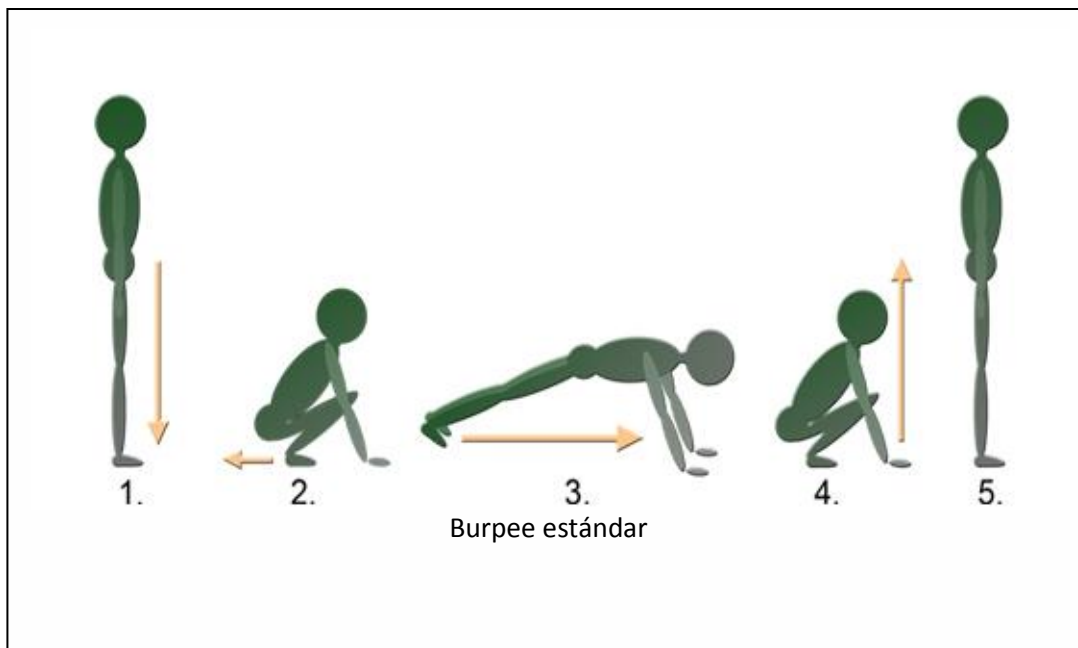
Dos de estos programas están diseñados para realizarse en casa y los otros dos se pueden realizar en el gimnasio o usando pesas libres (como las pesas rusas) en casa.

Para cada ejercicio que no está ilustrado a continuación, se incluye su descripción al final de este programa.

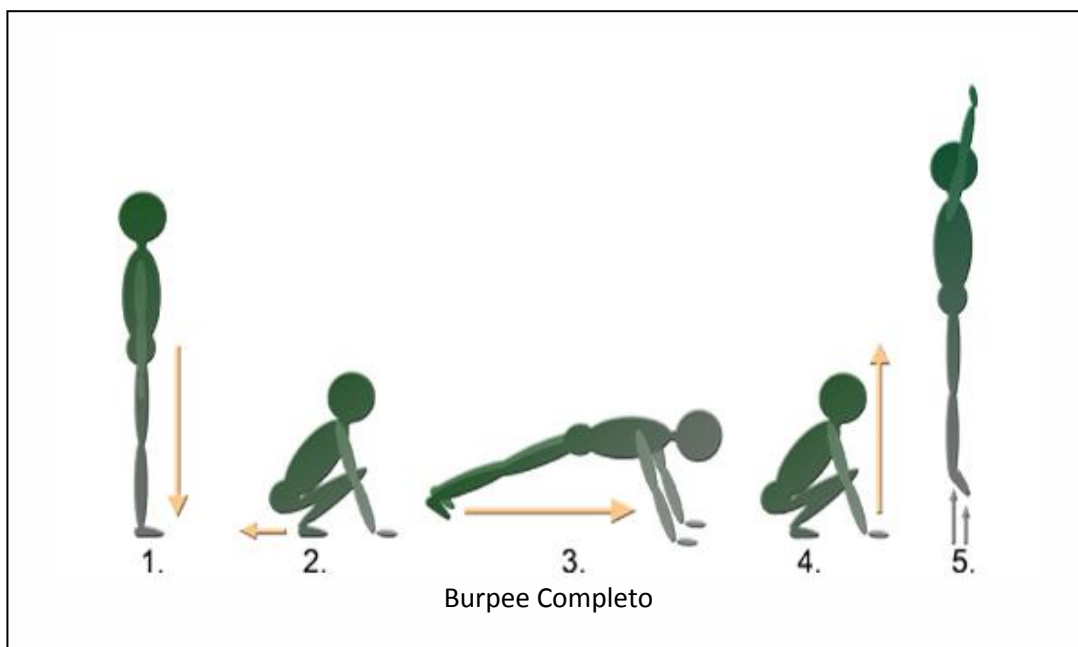
Circuito de Entrenamiento



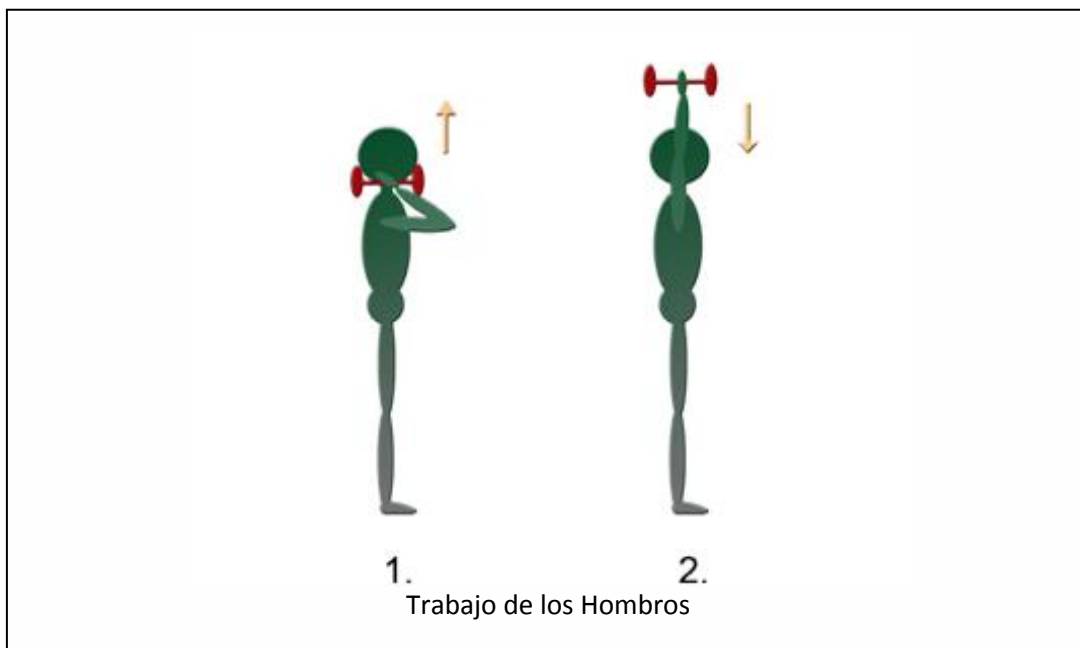
Circuito de Entrenamiento



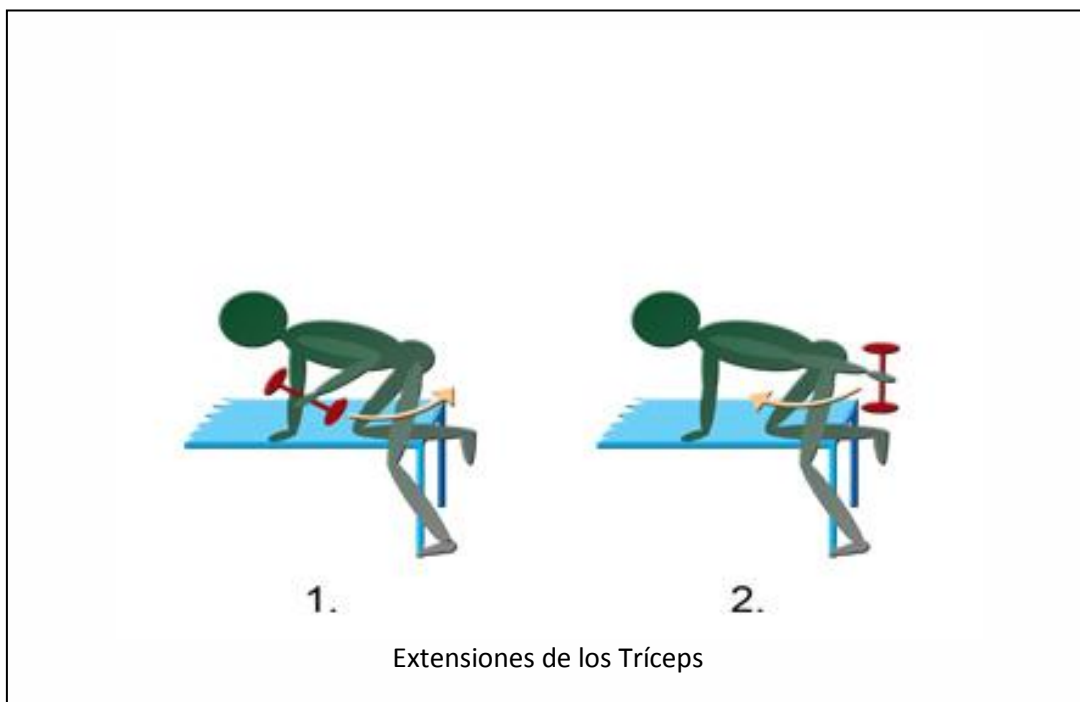
Circuito de Entrenamiento



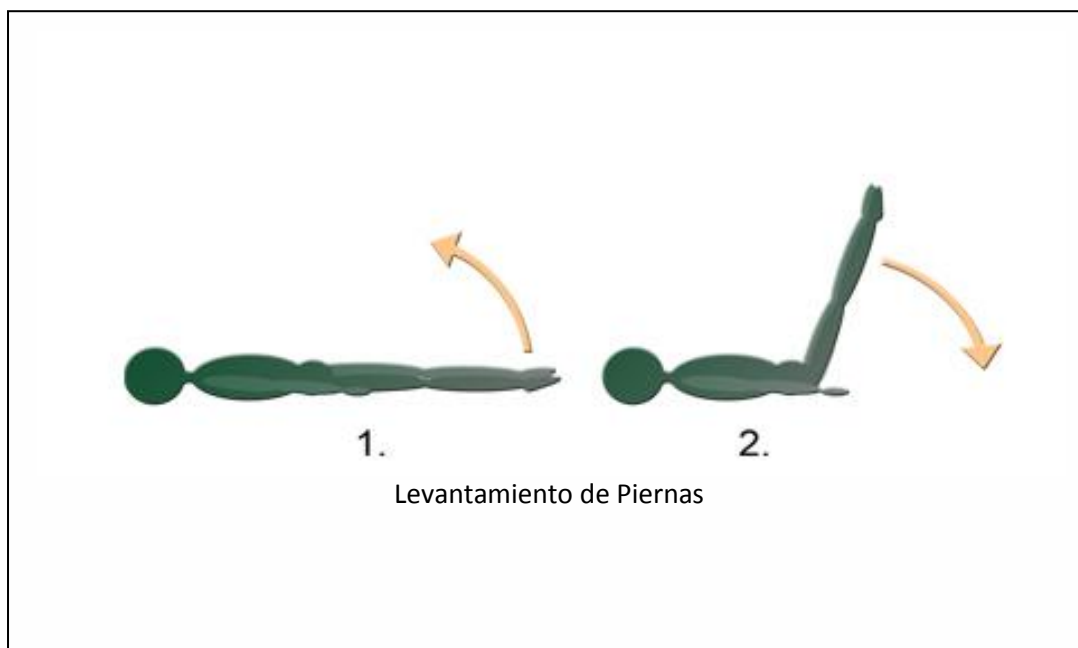
Entrenamiento con Pesas: Hombros + Tríceps



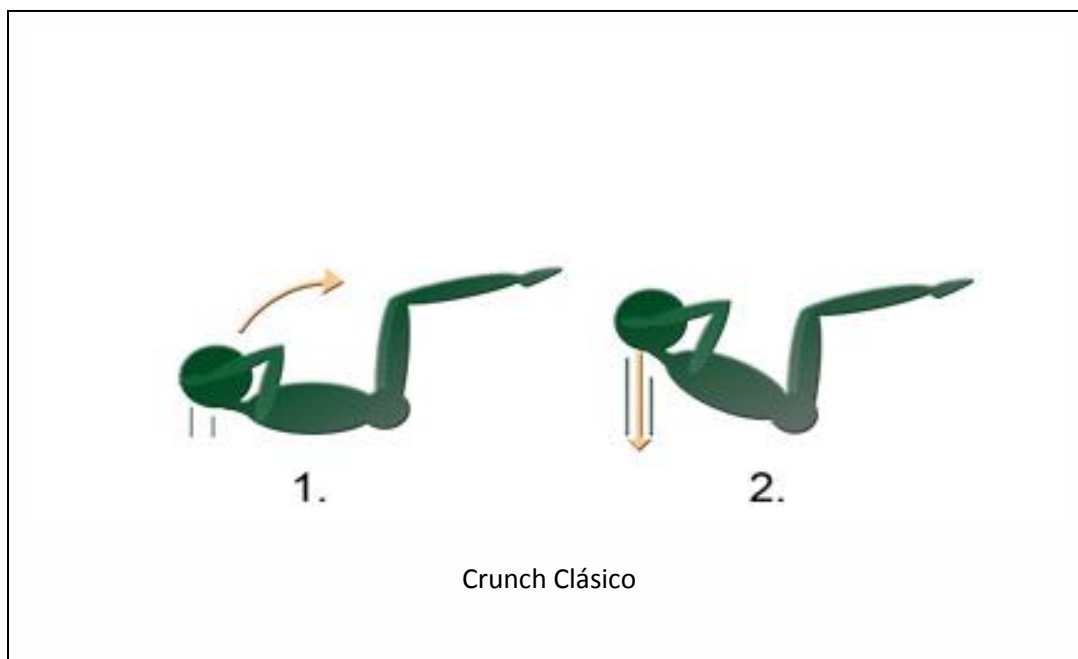
Entrenamiento con Pesas: Tríceps



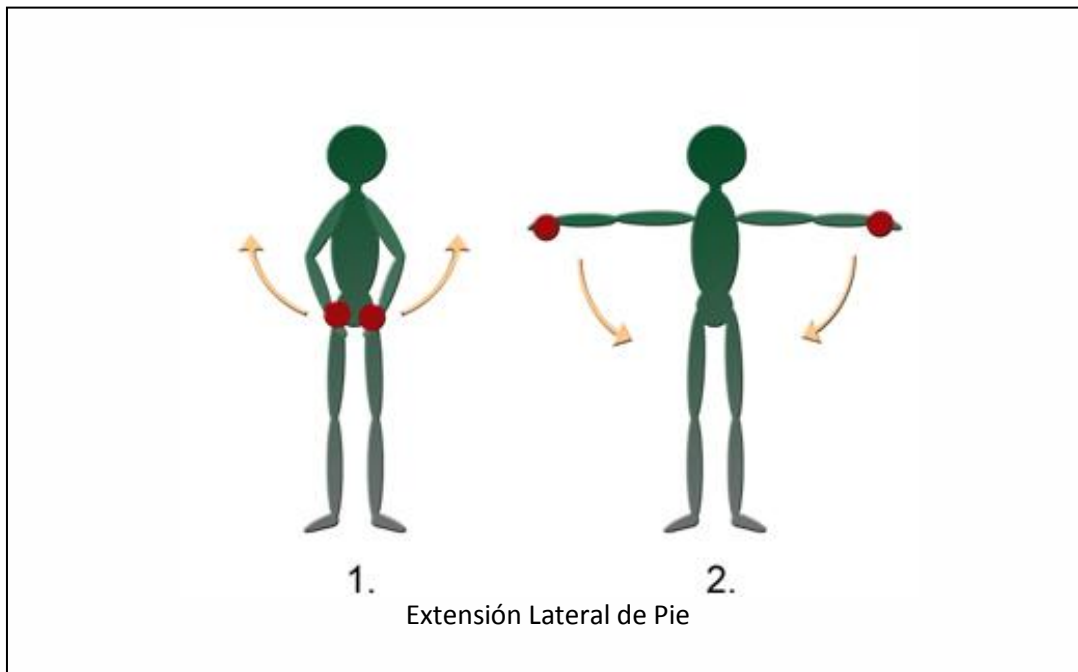
Abdominales: Abdomen Inferior



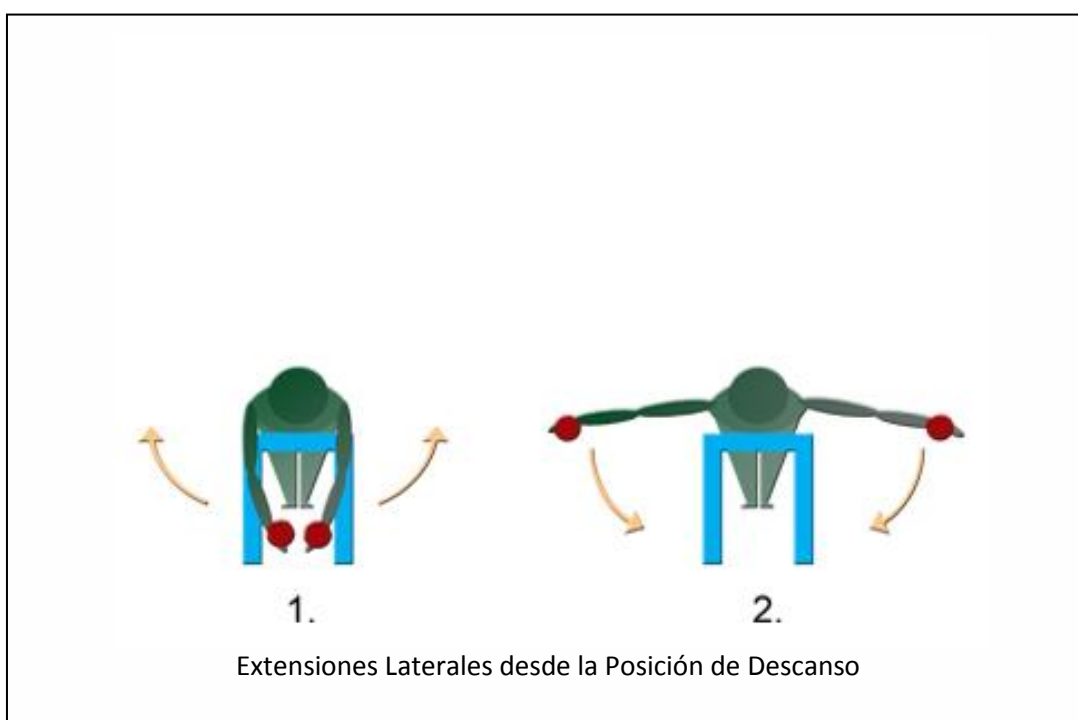
Abdominales: Superiores y Laterales



Entrenamiento con Pesas: Hombros



Entrenamiento con Pesas: Músculos de los Hombros y Dorsales



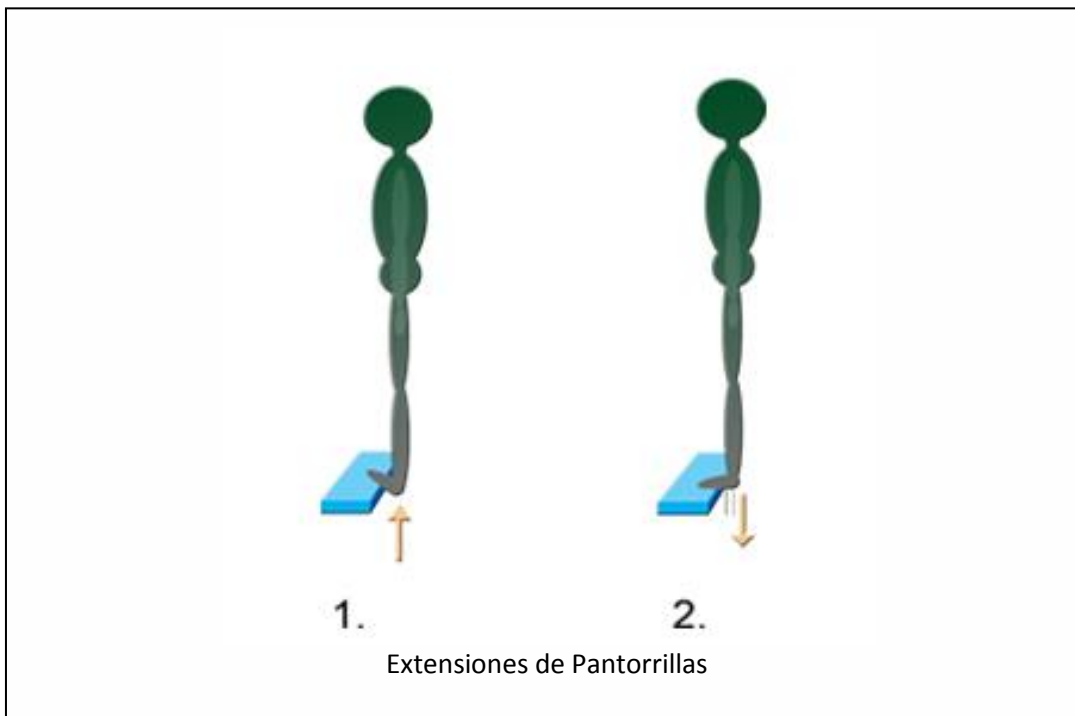
Ejercicios para el Pecho



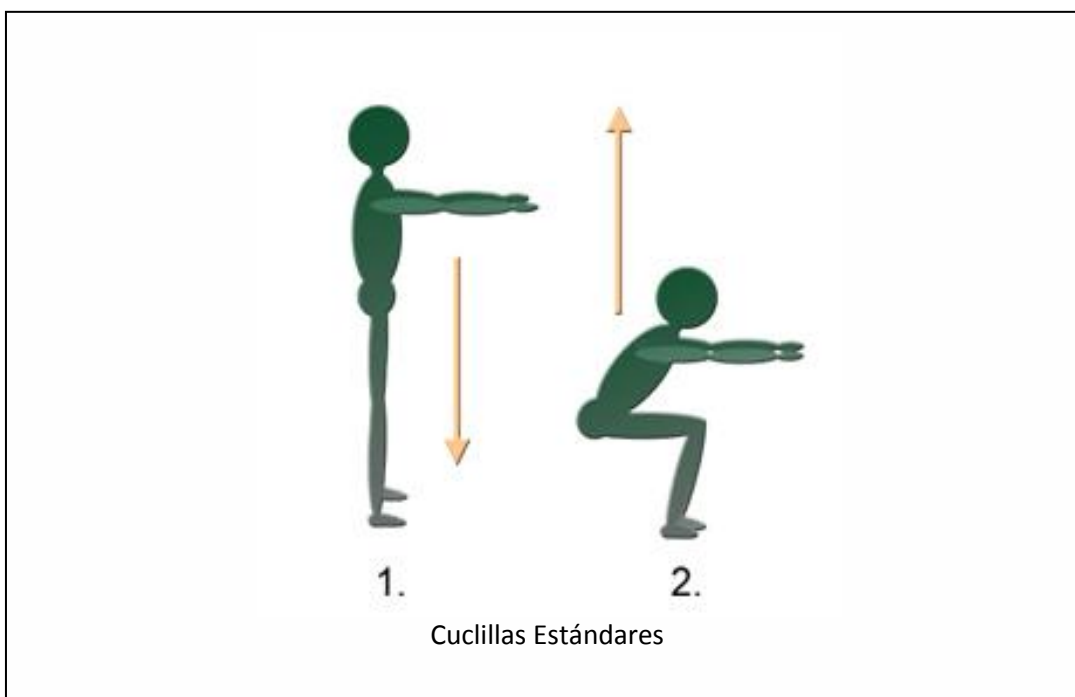
Ejercicios para el Pecho



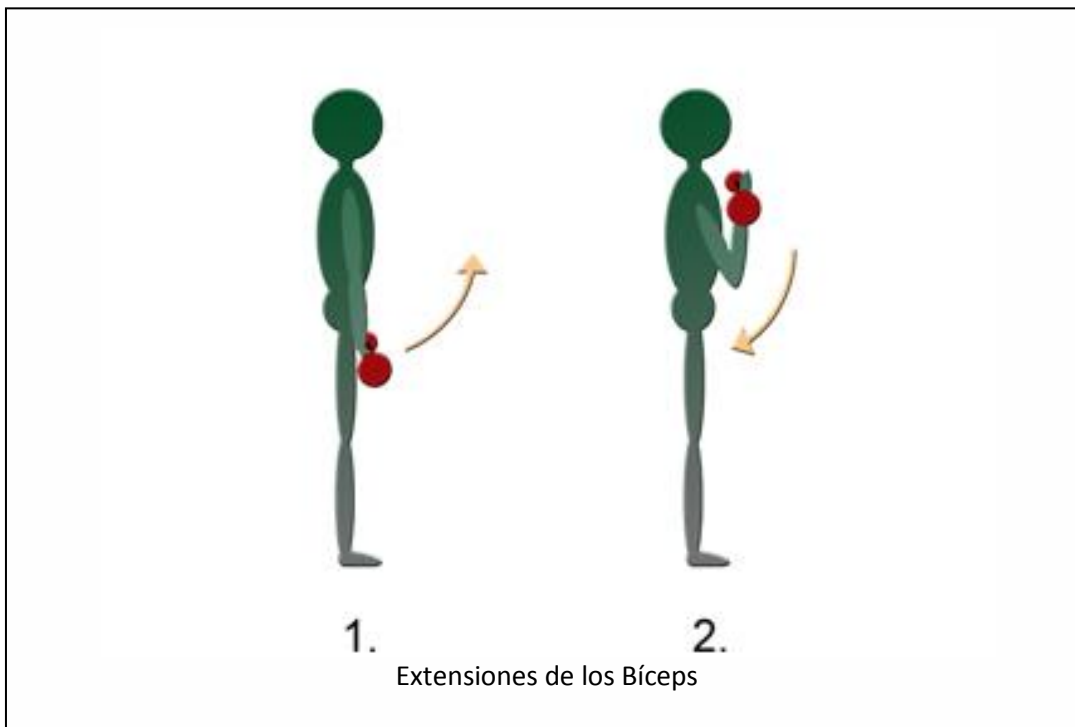
Entrenamiento con Pesas: Pantorrillas



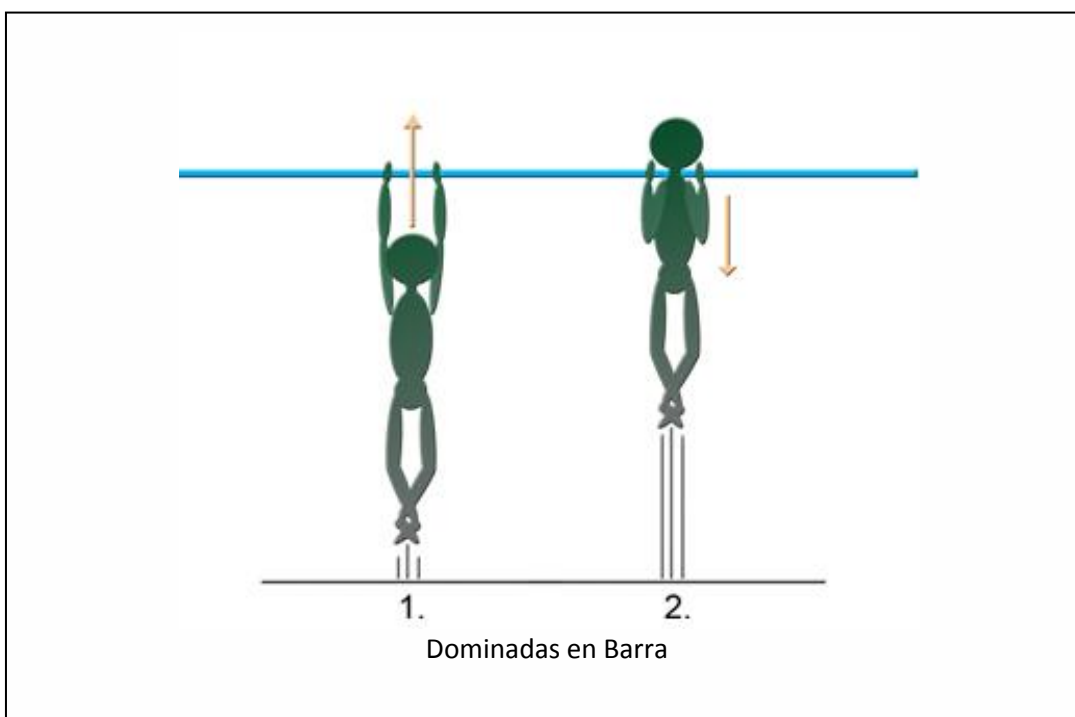
Entrenamiento con Pesas: Nalgas y Muslos



Entrenamiento con Pesas: Bíceps



Entrenamiento con Pesas: Bíceps y Músculos Dorsales



Rutinas de Entrenamiento para Casa

Programa 1

Estiramiento y respiraciones profundas (3 - 5 minutos)

2 series de 10 repeticiones (pausas de 30 segundos):

1. Sentadillas
2. Extensiones de Pantorrillas
3. Saltos de Estrella
4. Dominadas en Paralelas
5. Burpees estándar
6. Crunches (2 x 20 repeticiones)
7. Levantamiento de Piernas

20 minutos de trotar / correr / ciclismo (incluyendo 5 carreras)

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

Programa 2

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

2 series de 10 repeticiones (pausas de 30 segundos):

1. Forzar la pierna izquierda
2. Forzar la pierna derecha
3. Levantamiento de glúteos
4. Levantamiento de piernas en decúbito lateral (alternando la pierna derecha e izquierda, 2 x 20 repeticiones)
5. Burpees Completos
6. Crunches laterales (alternando la pierna derecha e izquierda, 2 x 20 repeticiones)

7. Levantamiento de Piernas

20 minutos de trotar / correr / ciclismo (incluyendo 5 carreras)

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

Rutinas de Entrenamiento para el Gimnasio

Programa 1

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

10 minutos en la máquina elíptica

10 minutos de correr (incluyendo 5 carreras)

2 series de 10 repeticiones (pausas de 30 segundos):

1. Levantamiento de pesas con barra
2. Extensiones de Pantorrillas
3. Levantamiento de pesas
4. Enrollamiento de cable acercando los brazos
5. Trabajo del Hombro
6. Crunches (2 x 20 repeticiones)
7. Extensión de los Tríceps

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

Programa 2

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

10 minutos de bicicleta (incluyendo carreras)

10 minutos de correr (incluyendo 5 carreras cuesta arriba)

2 series de 10 repeticiones (pausas de 30 segundos):

1. Prensa de piernas
2. Estiramiento con la pierna hacia adelante (alternando la pierna derecha e izquierda, 2 x 20 repeticiones)
3. Levantamiento de pesas con la barra detrás del cuello

4. Levantamiento de Pantorrillas
5. Levantamiento de Piernas
6. Chunches laterales (alternando la pierna derecha e izquierda, 2 x 20 repeticiones)
7. Extensiones de los Bíceps

Estiramiento y Respiraciones (3 - 5 minutos)

Construyendo Musculatura Después de Perder Grasa

Los siguientes ejercicios pueden integrarse en sus rutinas de entrenamiento, una vez que la grasa corporal haya sido completamente eliminada.

Construir músculos es opcional y no es necesario para perder grasa.

ADVERTENCIA: Realizar estos ejercicios *antes* de perder la grasa del cuerpo puede causar que la grasa parezca ser más prominentes y exacerbar la apariencia de la ginecomastia.

Construcción de Musculatura para el Gimnasio

- ✚ Levantamiento de pesas desde un banco
- ✚ Levantamiento de pesas inclinadas
- ✚ Bajar pesas desde un banco
- ✚ Flexiones Acercando los Brazos
- ✚ Levantamiento de mancuernas en sentido cruzado
- ✚ Ejercicios Pull-Over (subir, bajar)
- ✚ Ejercicios de prensa
- ✚ Ejercicios Pull-Over
- ✚ Dominadas en Paralelas
- ✚ Sentadillas Apoyándose en un objeto o barras detrás de la espalda

Construcción de Musculatura en Casa

- ✚ Lagartijas Estándares
- ✚ Lagartijas con los Brazos Juntos
- ✚ Lagartijas con los Brazos Separados
- ✚ Sentadillas Apoyándose en un objeto o barras detrás de la espalda

Ejercicios y Descripciones

Ejercicio	Descripción
Extensiones de los Tríceps	<ol style="list-style-type: none"> 1. Recuéstese en un banco plano con los pies en el piso y la cabeza sobrepasando y colgando de la parte superior del banco, de forma tal que el borde del banco se apoye entre el cuello y la cabeza. 2. Tome la barra con un agarre con las palmas hacia abajo (las palmas <i>alejadas</i> del cuerpo) y manténgalas alejadas de la cabeza para que los brazos soporten el peso. <i>No</i> mantenga los brazos rectos sobre su cara (en posición de las 12), sino más bien formando un ángulo más como a las 10, con los pies a las 3. Todo el peso debe apoyarse en los tríceps. 3. Ahora doble los brazos a la altura del codo, bajando la barra para que quede cerca de la parte superior de la frente. 4. Mantenga los codos en la misma posición, no deje que se inclinen hacia afuera. 5. Presione hacia atrás hasta la posición de arranque a la posición de las 10 en punto.
Levantamiento de mancuernas con ambos brazos para los bíceps	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntese con las piernas cerradas 2. Mantenga la espalda recta 3. Deje caer los brazos hacia los lados del cuerpo con una mancuerna en cada mano, las palmas hacia adelante 4. Mantenga los brazos quietos y extienda los antebrazos hacia arriba lentamente hasta alcanzar a los hombros 5. No mueva los hombros
Levantamiento lateral de mancuernas hasta los hombros	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permanezca de pie con una pesa o mancuernas Tome la barra o mancuernas con los brazos hacia abajo a los lados del cuerpo, las palmas hacia atrás La espalda permanece recta 2. Gire lentamente los hombros desde atrás hacia adelante, haciendo un círculo completo
Extensiones de Pantorrillas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Este ejercicio se realiza de pie con la punta de los pies sobre un step o

	<p>elevados de 10 a 15 cm</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Permanezca de pie, suba y baje todo su cuerpo impulsándose con los pies
Cuclillas Estándares	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permanezca de cuclillas sosteniendo o no una pesa o mancuernas 2. Tome la barra de la pesa y colóquela detrás de su cabeza sobre los hombros, o en el caso de mancuernas manténgalas a la altura de los hombros y póngase de pie con las piernas separadas 3. Mantenga las manos con las pesas lo suficientemente separadas como para mantener el equilibrio. 4. Doble las piernas hasta los muslos queden horizontales y mantenga su cuello y espalda recta, con los ojos mirando hacia adelante. 5. Enderece las piernas hasta que estén en posición erecta
Crunches	<ol style="list-style-type: none"> 1. Acuéstese con las piernas sobre un banco (las piernas y pantorrillas deben formar un ángulo recto) Ponga las manos a los lados de su cabeza, con los brazos cruzados. 2. Mueva los hombros hacia sus rodillas. 3. La espalda debe estar apoyada sobre el suelo. Las manos no deberían estar implicadas en el movimiento y deben permanecer a los lados de la cabeza,
Levantamiento lateral de pesas con máquina tirando hacia abajo	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permanezca de pie o sentado con la barra por encima suyo, mantenga los brazos extendidos y las palmas hacia abajo con las manos en la barra y la espalda recta. 2. Tire de la barra de arriba hacia abajo, moviendo solo los brazos, al frente de la cabeza. 3. Controle que el movimiento de la barra sea lento al subir
Levantamiento lateral de pesas con máquina tirando hacia abajo y atrás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permanezca de pie o sentado con la barra por encima suyo, mantenga los brazos extendidos y las palmas hacia abajo con las manos en la barra y la espalda recta. 2. Tire de la barra de arriba hacia abajo, moviendo solo los brazos, la barra detrás del cuello. 3. Controle que el movimiento de la barra sea lento al subir
Elevación Lateral del Hombro	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manténgase de pie o sentado

	<p>sosteniendo una mancuerna en cada mano</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Levante las mancuernas lentamente desde la cintura hasta la altura del hombro 3. Baje los brazos lentamente hacia abajo
Enrollamiento de cable acercando los brazos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siéntese manteniendo el cable tirante y horizontal y con la cabeza recta 2. Tire de la barra hasta su pecho y suéltela llévela hasta su posición inicial 3. Respire lentamente mientras regresa a la posición inicial
Tiraje vertical de pesas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permanezca de pie sujetando la barra con los brazos extendidos 2. Lentamente levante la barra hasta la altura de su pecho y suéltela lentamente hacia atrás hasta que sus brazos estén extendidos
Fuerce la pierna hacia adelante	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manténgase de pie sosteniendo o no una mancuerna en cada mano, manteniendo los brazos a los lados 2. Extienda una pierna hacia adelante y doble la rodilla hasta que el muslo se encuentre vertical 3. Regrese a la posición original
Cierre las Piernas Prensándolas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mientras se encuentra sentado en la máquina para prensar las piernas, empuje hacia afuera con sus piernas, cuidando la posición de sus pies (deben permanecer alineados y rectos con sus piernas).
Levantamiento de las Piernas con los Muslos Juntos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Permanezca de pie con una o dos mancuernas 2. Usando un step bajo sus talones, levante lentamente las piernas y báje las de nuevo
Dominadas en Barras con las Palmas hacia Adelante	<ol style="list-style-type: none"> 1. Utilizando una barra horizontal fija, sujete la barra con las manos más separadas que los hombros y las palmas de las manos hacia adelante 2. Eleve su cuerpo hasta que la barbilla esté por encima de la barra y luego baje lentamente su cuerpo
Dominadas en Barras con las Palmas hacia Atrás	<ol style="list-style-type: none"> 1. Siga las instrucciones de arriba, pero gire las palmas hacia sus hombros
Mariposas con Mancuernas	<ol style="list-style-type: none"> 2. Manténgase acostado bocarriba sobre un banco, tome una mancuerna en cada mano y mantenga los brazos extendidos hacia ambos lados

	<ol style="list-style-type: none">3. Levante las mancuernas lentamente desde su posición externa hasta la altura de su pecho4. Baje lentamente hasta la posición inicial y repítalo
Levantamiento Lateral de Pesas con Barra	<ol style="list-style-type: none">1. Permanezca de pie sujetando la barra con los pies ligeramente extendidos2. Levante la barra lentamente desde la cintura hasta la altura del hombro con las palmas hacia abajo3. Baje a la posición original
Dominadas en Paralelas	<ol style="list-style-type: none">1. Utilice 2 vigas horizontales o barras paralelas2. Coloque las manos sobre las barras y su cuerpo entre las barras3. Levante su cuerpo, usando sus brazos, desde una posición baja a una más alta en la que se sienta cómodo
Sentadillas Apoyándose en un objeto o barras detrás de la espalda	<ol style="list-style-type: none">1. Como se describe en el ejercicio anterior, pero se realiza sentado partiendo desde una posición sentada con las piernas horizontales al suelo
Levantamiento de Pesas / Martillo en Banca Inclinada Estándar	<ol style="list-style-type: none">1. Parta de una posición de estar acostado sobre un banco, inclinado usando mancuernas o una barra.2. La espalda está apoyada en la banca y los pies en el suelo Desde una posición horizontal de los brazos flexionados, empuje la barra / mancuernas hacia arriba hasta que los brazos estén rectos3. Altérnelo utilizando el agarre de martillo
Levantamiento de Glúteos	<ol style="list-style-type: none">1. Parta de una posición recostada sobre su espalda en una alfombra, con las piernas dobladas y los pies en el piso2. Levante la cadera hacia arriba y vuélvala a bajar al piso
Extensión de las Piernas	<ol style="list-style-type: none">1. En una alfombra, parta de una posición de estar apoyado en sus antebrazos y rodillas apoyados sobre el piso2. Extienda la pierna hacia atrás lentamente hasta que esté recta y luego regrésela lentamente a su posición original

Copyright

Copyright 2014 <http://www.cuerposin celulitis.com> .

La información contenida en este ebook no puede ser reproducido sin permiso.

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD Y / O AVISOS LEGALES:

La información presentada en este documento representa la visión del autor a partir de la fecha de publicación. Debido a la velocidad con que cambian las condiciones, el autor se reserva el derecho de modificar y actualizar su opinión basada en las nuevas condiciones.

La guía es sólo para fines informativos. Si bien todos los intentos se han realizado para verificar la información proporcionada en este informe, ni el autor ni sus afiliados / socios asumen responsabilidad alguna por errores, inexactitudes u omisiones.

Todos los desaires de las personas u organizaciones que no son intencionales. Esta guía no pretende ser para su uso como fuente de consejo médico.

La información contenida en este ebook es para propósitos de información general. La información es proporcionada por www.cuerposin celulitis.com y mientras nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos ninguna representación o garantía de ningún tipo, expresa o implícita, acerca de la integridad, exactitud, fiabilidad, idoneidad o disponibilidad con respecto a la página web o la información, productos, servicios o gráficos relacionados contenidos en el sitio para cualquier propósito.

Cualquier apoyo que se coloca en la información es, por tanto, estrictamente a su propio riesgo.

En ningún caso seremos responsables por cualquier pérdida o daño, incluyendo sin limitación, pérdida indirecta o consecuente o daño, o cualquier pérdida o daño derivado de la pérdida de datos o beneficios que surjan de o en conexión con el uso de esta guía y el sitio web.

A través de este libro electrónico es capaz de enlazar a otros sitios web que no están bajo el control de www.cuerposin celulitis.com. No tenemos ningún control sobre la naturaleza, contenido y disponibilidad de dichos sitios. La inclusión de cualquier enlace no implica necesariamente una recomendación o de acuerdo con las opiniones expresadas en ellos.