Publicado en el 22/12/2016

Rutinas Tabata con cuerdas para trabajar todo el cuerpo

Con la Navidad tan cerca es complicado dejar de lado las abundantes y suculentas comidas y encontrar el momento para ir a entrenar. Por ese motivo, gracias a las rutinas Tabata que se especifican en este artículo se puede mantener la forma desde casa

Si en tu gimnasio cuentan con gruesas cuerdas para zarandear o si en tu casa tienes una cuerda con la que puedes saltar y quemar calorías, estas cinco rutinas Tabata son para ti, pues podrás con ellas quemar grasas y trabajar todo el cuerpo en sólo 4 minutos.

En esta época del año en que el tiempo se vuelve más escaso aun y se suele dejar más de lado el entreno regular, este tipo de rutinas intensas y de corta duración pueden ser de mucha ayuda para mantener la forma en plena Navidad.

Rutinas saltado a la comba

La cuerda que se suele tener en casa está especialmente diseñada para que se pueda saltar con ella y trabajar diferentes músculos del cuerpo mientras quemamos calorías, por ello, hoy te proponemos usarla sólo 4 minutos para realizar estas rutinas Tabata:

Rutina 1

En este caso se nos propone implementar el salto tradicional, simple y con ambos pies juntos, pero a máxima velocidad, de manera que podamos ejecutar la mayor cantidad de saltos en cada intervalo de 20 segundos.

Recordemos que el método Tabata incluye 8 intervalos de 20 segundos cada uno alternados entre sí por 10 segundos de descanso.

En esta rutina se propone el salto con los dos pies juntos por ser el que permite adquirir mayor velocidad, pero si eres principiante o simplemente no te sientes cómodo con este tipo de salto, puedes ejecutar cualquier otro, siempre intentando realizar la mayor cantidad de repeticiones en cada intervalo.

Rutina 2

Para variar los saltos, podemos ejecutar cuatro movimientos o ejercicios diferentes saltando a la comba mientras realizamos la rutina Tabata.

Con esta modalidad, esta rutina propone realizar 8 intervalos de 20 segundos, alternados entre sí por 10 segundos de descanso siendo los ejercicios a ejecutar los siguientes: rodillas al pecho; 2 x 2 x 2 saltos con un pie, con dos piernas y con el otro pie; saltos dobles o doble paso de la cuerda por debajo

del cuerpo y tijeras. Dado que son 8 intervalos, repetiremos en los 4 últimos los movimientos de los 4 primeros.

Es una rutina intensa que permite tonificar diferentes músculos del cuerpo además de quemar grasas y calorías intensamente.

Rutina 3
En esta última rutina saltando a la comba se propone realizar en cada uno de los 8 intervalos un movimiento diferente, de manera de focalizar el esfuerzo en las piernas o en la zona media dependiendo de cada uno de ellos.

Los ejercicios que pondremos en práctica en cada intervalo de 20 segundos.

Como se puede ver, propone realizar en el primer intervalo salto con dos pies juntos, después tijeras, salto con rodillas al pecho, abriendo y cerrando piernas, punta- talón, con desplazamiento lateral, con pies alternos y doble salto o doble paso de la cuerda por debajo del cuerpo.

Estas rutinas son ideales para quemar grasas, calorías y trabajar todo el cuerpo en casa, en sólo 4 minutos.

Rutinas con battle ropes

Para este tipo de entrenamientos debemos contar con cuerdas de mayor grosor que son las que deberemos movilizar con nuestros brazos para ejecutar el trabajo.

Rutina 1
Propone realizar diferentes movimientos con las cuerdas y en algunos casos sumar ejercicios con las piernas como por ejemplo, zancadas, sentadillas a una pierna o desplazamientos.

Así, esta rutina permite quemar grasas, trabajar tren inferior, zona media y tren superior intensamente:

Por supuesto, debemos intentar trabajar al máximo durante cada intervalo de 20 segundos, con el objetivo de sacar mayor provecho a este tipo de entrenamientos.

Rutina 2
En esta rutina Tabata, se utilizan descansos activos, es decir, se mueven las cuerdas a máxima intensidad durante cada intervalo de 20 segundos y en los descansos de 10 segundos, las cuerdas no debemos dejar de movilizarlas aunque lo haremos a menor velocidad y con un gesto diferente.

De esta forma, quemaremos grasas y calorías y lo sentiremos mucho más agotador que la rutina anterior.

Un tipo de trabajo ideal para realizar en el gimnasio o al aire libre si contamos con las cuerdas para su ejecución, pues necesitamos más espacio que en las rutinas anteriores en que usábamos una cuerda para saltar.

Ya sabes, si no quieres perder la forma en esta Navidad, lo mejor que puedes hacer es no dejar de moverte, por lo tanto, aquí cinco rutinas Tabata con cuerda que te permiten quemar grasas y trabajar todo el cuerpo en sólo 4 minutos. ¡No hay excusas!

La noticia Cinco rutinas Tabata con cuerdas para quemar grasas y trabajar todo el cuerpo en sólo 4 minutos fue publicada originalmente en Trendencias Hombre por Gabriela Gottau .

Datos de contacto:

Nota de prensa publicada en:

Categorías: Sociedad Entretenimiento Otros deportes

NotasdePrensa

https://www.notasdeprensa.es