



?Chicos, 6 métodos para lucir tableta ?six-pack? este verano

¿Te gustaría tener unos abdominales como los de **Mario Casas, Zac Efron, Ryan Gosling, Chris Hemsworth**? Pues toma nota que te explicamos seis maneras para tener una tableta de chocolate que las volverá locas a ellas y a ellos también, ¿porqué no?

[num]1[/num] **Series de abdominales**

No es ninguna sorpresa, lo de siempre también funciona aunque aburre un poco. Así que si eres de los clásicos, sigue una serie de abdominales y ya verás como defines.

[num]2[/num] **Pilates**

Para los que les gusta probar otras cosas esta quizás de te gusta. Ayuda a desarrollar los músculos internos, dar firmeza a la zona lumbar y tonificar los abs. Además, como trabaja también la coordinación y la respiración, ayuda a clamar tu mente y relaja.

[num]3[/num] **Paddle surf**

Es un plan perfecto para el veranito, playa, olas y ejercicio. Se trata como sabes de remar encima de una tabla de surf y con eso se trabaja el equilibrio, el tronco, la postura. Sin percartarte estarás trabajando indirectamente los abdominales, pectorales y brazos.

[num]4[/num] **Electroestimulación**

Este es el método que menos nos gusta, pero dicen que es el futuro del ejercicio. Dicen que con 30 minutos es como unas tres horas de entrenamiento.

[num]5[/num] **Crossfit**

Seguramente ya has visto en tu gimnasio la clases de Crossfit pero te ha dado palo entrar a probar? bueno, pues esta clase consiste en fortalecer mediante peso y hacer ejercicios repetitivos. Es muy importante que esta clase esté muy bien supervisada por un entrenador personal para evitar lesiones.

[num]6[/num] **Radiofrecuencia abdominal**

Se aplican radiaciones electromagnéticas alterando el núcleo de las células grasas deshaciendolas, se estimula la producción de colágeno reduciendo flacidez. Sin gim, sin sudar?

A decir verdad, nos mola más **que la gente haga deporte, por su salud y bienestar tanto físico como mental**. Como sabéis después de practicar ejercicio se generan endorfinas y esto nos hace sentir muy pero que muy bien.