

PERQUÈ COSTA TANT MARCAR ABDOMINALS?

Sens dubte és un dels objectius estrella i dels més complicats d'aconseguir. Marcar abdominals no és fàcil i la culpa la té el greix, que li encanta sortir a la foto i que costa molt d'apartar. Cal treure el greix d'aquesta zona, ja que podem tenir uns abdominals de ferro (cosa que d'altra banda sempre és recomanable per a la salut de la nostra columna i per a la pràctica de qualsevol esport), però restant ocults sota una capa de "reserves energètiques".

La part abdominal és on a la majoria de persones se li acumulen els dipòsits de greix, especialment en el cas dels homes; per això és tant difícil que siguin clarament visibles.

Treure aquests dipòsits de greix només és possible amb treball aeròbic i molta constància: cal recordar que fer centenars d'abdominals, no serveix per cremar greixos, ni molt menys de forma localitzada com podríem pensar, ja que els greixos es cremen independentment de la o les zones que exercitem: perdrem molt de greix movent les cames a la cinta o movent els braços a la piscina, i en canvi no en perdrem fent abdominals...el treball aeròbic és el que compta!

La dieta és un altre aspecte clau, ja que el treball aeròbic s'ha de complementar, per obtenir resultats, amb una dieta que limiti l'ingesta calòrica. Noteu que no parlem de dietes "baixes en greix", sinó "baixes en calories", perquè si ens passem amb la ingesta d'aliments, encara que siguin "0% matèria grassa", l'excés d'energia que no cremem es convertirà automàticament en greix acumulat. Podem engreixar-nos tot i no prendre cap tipus de greix (cosa que hem d'evitar ja que són imprescindibles per al bon funcionament del cos) i, contràriament, podem perdre pes sense renunciar a un bon oli d'oliva, al peix blau o a uns fruits secs, autèntics tresors d'una dieta equilibrada.

Amb aquests "trucs" i amb la seva aplicació decidida i constant, és com podem aconseguir el nostre propòsit !