



Si estás buscando una forma efectiva de eliminar la grasa acumulada en tu cuerpo, una rutina total body puede ser la solución que estás buscando. Este tipo de entrenamiento se enfoca en trabajar todos los grupos musculares de manera equilibrada, lo que te ayudará a aumentar tu metabolismo y quemar grasa de manera eficiente.

Índice ▼

1. [¿Cómo funciona?](#)
2. [Ejemplo de rutina total body](#)
3. [Conclusión](#)

¿Cómo funciona?

La rutina total body se basa en realizar ejercicios que involucren varios grupos musculares al mismo tiempo. Esto significa que cada ejercicio trabaja diferentes zonas del cuerpo de forma simultánea, lo que resulta en un entrenamiento completo y efectivo.

Al trabajar todos los músculos de tu cuerpo en una misma sesión, estás maximizando la quema de calorías y la estimulación de tu metabolismo. Además, este tipo de entrenamiento también te permite ahorrar tiempo, ya que no es necesario realizar sesiones de entrenamiento prolongadas.

Ejemplo de rutina total body

A continuación, te presentamos un ejemplo de rutina total body que puedes realizar para eliminar la grasa acumulada:

1. Sentadillas con pesas

- Colócate de pie, sosteniendo una pesa en cada mano.
- Flexiona las rodillas y baja el cuerpo como si te fueras a sentar en una silla, manteniendo la espalda recta.
- Regresa a la posición inicial y repite el ejercicio.

2. Flexiones de brazos

- Colócate en posición de plancha, apoyando las manos en el suelo a la altura de los



hombros.

- Baja el cuerpo hacia el suelo flexionando los codos, manteniendo el abdomen contraído.
- Empuja el cuerpo hacia arriba y repite el ejercicio.

3. Zancadas con salto

- Ponte de pie con los pies separados al ancho de tus hombros.
- Da un paso hacia adelante, flexionando ambas rodillas hasta que formen un ángulo de 90 grados.
- Impúlsate hacia arriba y cambia de pierna en el aire, aterrizando con la otra pierna hacia adelante.
- Repite el ejercicio alternando las piernas.

Realiza cada ejercicio durante 3 sets de 12 repeticiones, descansando 30 segundos entre cada set. Recuerda mantener una técnica adecuada y ajustar las pesas o la intensidad según tu nivel de condición física.

Conclusión

Si estás buscando una manera efectiva de eliminar la grasa acumulada en tu cuerpo, una rutina total body puede ser la solución. Este tipo de entrenamiento te permite trabajar todos los grupos musculares de forma equilibrada, lo que resulta en una mayor quema de calorías y una aceleración del metabolismo. ¡Descarga nuestra rutina gratis en PDF y comienza a ver resultados!