

El método de los 3 minutos que sirve para adelgazar, según un estudio de Japón

28/01/2025



Cada vez son más populares las técnicas rápidas para perder peso y moldear la figura. En Japón, destaca un método que promete resultados visibles con tan solo dedicar tres minutos al día. Diseñado por un entrenador acreditado y con larga trayectoria, este enfoque combina la corrección de la postura con un ejercicio sencillo, orientado a potenciar la quema de calorías y a reducir el volumen en piernas, abdomen y cintura.

Cómo es el método de tres minutos basado en corregir la postura y activar el metabolismo

El procedimiento parte de una idea central: **la alineación corporal es determinante para la silueta y la salud.**

Una **espalda encorvada**, caderas desplazadas hacia atrás y hombros caídos no solo afean la postura, sino que impiden una correcta oxigenación y repercuten en el tránsito intestinal. Diversos especialistas subrayan que, cuando el cuerpo se mantiene en malas posturas durante horas, algunas zonas musculares se inactivan y la respiración se vuelve superficial.

SHINJI SAKAZUME

UN CUERPO IDEAL EN 3 MINUTOS

Consigue un abdomen y unas piernas perfectas
con solo 3 minutos al día

*Best
seller en
Japón*



Shinji Sakazume, el entrenador japonés autor del método de tres minutos para adelgazar.

El creador de este método es **Shinji Sakazume**, quien acumula más de dos décadas de experiencia y está acreditado por la **National Strength and Conditioning Association (NSCA)**. En específico, propone un **ejercicio específico para reeducar la postura y trabajar la musculatura en solo tres minutos al día**.

La fórmula se dirige especialmente a mujeres que desean **afinar piernas y cintura** sin invertir demasiado tiempo. Según el autor del método, la combinación de una buena alineación con una actividad controlada genera un **incremento en el metabolismo basal**. Esto significa que **el cuerpo empieza a quemar más calorías, incluso en reposo**.

El papel de la postura en el control de peso

La **postura incorrecta** produce dos consecuencias principales: la primera es una **menor capacidad pulmonar**, lo que limita la oxigenación de las células; la segunda, un **reparto descompensado de la carga en diferentes músculos y articulaciones**. Cuando los hombros se proyectan hacia delante, el pecho pierde espacio, y la respiración se vuelve menos profunda. Esto, a largo plazo, afecta el equilibrio hormonal y puede ralentizar el metabolismo.

Por otro lado, **la zona lumbar sufre un desgaste adicional** si la pelvis se encuentra mal situada. En específico, si se rota hacia atrás, el abdomen sobresale y los glúteos pierden tonicidad. En ese estado, **las piernas pueden ensancharse debido a la tensión innecesaria** que se genera sobre ciertas áreas musculares. El **método japonés para adelgazar** enfatiza que solo cuando el cuerpo está bien alineado puede optimizar el gasto energético y obtener beneficios estéticos en menos tiempo.

Un ejercicio central: la “sentadilla curva”

El programa se basa, casi en su totalidad, en un único movimiento: una **versión modificada de la sentadilla tradicional**, diseñada para **activar glúteos, muslos y abdomen mientras corrige la postura**. A esta variante se le denomina “sentadilla curva” o “sentadilla con curva”. **¿Cómo se diferencia de la [sentadilla tradicional](#)?**



La sentadilla, un ejercicio clave para tonificar y adelgazar.
Foto: (Freepik).

1. **Posición de los pies:** en lugar de separarlos con las puntas dirigidas hacia afuera, hay que unir los pulgares de ambos pies, girándolos ligeramente hacia dentro. La idea es que queden casi en **forma de V invertida** y que las rodillas se mantengan cerca una de la otra sin forzar.
2. **Alineación de la pelvis:** se busca que las caderas se mantengan elevadas y alineadas con la columna. Al no permitir que la pelvis rote hacia atrás, el abdomen se

tensa de manera natural y el pecho se eleva.

3. **Movimiento controlado:** no se trata de bajar rápido ni de aumentar de forma brusca el número de repeticiones. El énfasis está en hacerlo de **forma lenta y con la respiración coordinada:** inhalar al descender, exhalar al subir.
4. **Elevación final:** al subir, se recomienda llevar el pecho hacia arriba, sin hiperextender la espalda. El objetivo es recuperar la verticalidad con la columna neutra, activando el abdomen y los glúteos.

Distribución semanal y duración de la rutina

Aunque el método se presenta con el atractivo de “**tres minutos diarios**”, el entrenador sugiere **alternar días de entrenamiento con otros de recuperación y estiramiento**.

De esta forma, los músculos trabajados pueden descansar y crecer, lo que ayuda a conservar la eficiencia del ejercicio. En ese sentido, el autor del método sugiere:

- **Tres días dedicados a la sentadilla curva:** cada sesión dura un lapso muy breve, centrado en series cortas de repeticiones, siempre cuidando la técnica.
- **Tres días de estiramientos específicos:** están orientados a mantener la columna alineada y a evitar acumulaciones de tensión en la zona lumbar y cervical.
- **Un día de descanso total:** se recomienda no ejercitar ni forzar la postura ese día, dejando que la musculatura se recupere por completo.

Fuente: TN