



Tener un abdomen tonificado y definido es uno de los objetivos más comunes entre las mujeres que van al gimnasio. Además de lucir bien estéticamente, tener una zona abdominal fuerte y firme es fundamental para mantener una buena postura y evitar lesiones en la espalda. En este artículo, te presentaremos una rutina de ejercicios de abdomen detallada que te ayudará a alcanzar tus metas.

Índice  ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Ejercicios de abdomen](#)
3. [Estiramientos](#)

## Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial calentar los músculos para evitar lesiones. Realiza durante 5-10 minutos ejercicios cardiovasculares como correr en la cinta o saltar la cuerda.

## Ejercicios de abdomen

Una vez que hayas calentado adecuadamente, es hora de centrarte en los ejercicios específicos para trabajar tu abdomen. A continuación, te presentamos una rutina que puedes realizar tres veces por semana, dejando al menos un día de descanso entre cada sesión.

### 1. Crunch abdominal

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos detrás de la cabeza, sin jalar del cuello. Luego, levanta el torso hacia las rodillas, contrayendo los abdominales. Haz 3 series de 15 repeticiones.

### 2. Plancha frontal

Apoya los antebrazos en el suelo, mantén el cuerpo recto y apóyate sobre las puntas de los pies. Mantén esta posición durante 30 segundos a 1 minuto, contrayendo los abdominales y manteniendo la espalda alineada. Realiza 3 series.



### **3. Elevación de piernas colgando**

Agárrate de una barra de dominadas y levanta las piernas hasta formar un ángulo de 90 grados con el torso. Baja las piernas lentamente sin tocar el suelo y repite el movimiento. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

### **4. Russian twist**

Siéntate en el suelo, flexiona las rodillas y levanta los pies del suelo manteniendo la espalda recta. Luego, gira el torso hacia un lado y luego hacia el otro, tocando el suelo con las manos. Realiza 3 series de 15 repeticiones en cada lado.

## **Estiramientos**

Una vez que hayas completado la rutina de ejercicios, es importante dedicar unos minutos a estirar los músculos del abdomen. Realiza estiramientos como el gato-camello, la cobra y el estiramiento lateral para relajar los músculos y evitar molestias posteriores.

Recuerda que la constancia y la disciplina son clave para obtener resultados visibles en tu abdomen. ¡Descarga nuestra rutina detallada en PDF de forma gratuita y comienza a trabajar en tu objetivo ahora mismo!

**¡Descarga tu Rutina de Abdomen en PDF GRATIS ahora mismo!**