



Mantener un abdomen plano y tonificado es uno de los objetivos más deseados por muchas personas a la hora de hacer ejercicio. Afortunadamente, no es necesario acudir a un gimnasio para lograrlo, ya que existen rutinas efectivas que se pueden realizar desde la comodidad de nuestra casa. A continuación, te presentamos una rutina detallada para obtener un abdomen plano en casa.

Índice  ▼

1. [1. Plancha](#)
2. [2. Crunch abdominal](#)
3. [3. Mountain climbers](#)
4. [4. Russian twist](#)

## 1. Plancha

La plancha es uno de los ejercicios más completos para fortalecer el abdomen. Para realizarla, sigue los siguientes pasos:

1. Colócate boca abajo, apoyando tus antebrazos y tus dedos de los pies en el suelo.
2. Mantén tu cuerpo en línea recta, evitando arquear o hundir tu espalda.
3. Mantén la posición durante 30 segundos, descansa por 10 segundos y repite 3 veces.

## 2. Crunch abdominal

El crunch abdominal es un ejercicio clásico para trabajar los músculos abdominales. Sigue estos pasos para realizarlo correctamente:

1. Acuéstate boca arriba, flexiona tus piernas y coloca tus manos detrás de la cabeza.
2. Eleva tu torso hacia tus rodillas contrayendo los músculos abdominales.
3. Mantén la posición durante 2 segundos y regresa lentamente a la posición inicial.
4. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

## 3. Mountain climbers

Los mountain climbers son un ejercicio cardiovascular que también trabajan tus abdominales. Sigue estos pasos para hacerlos correctamente:



1. Colócate en posición de plancha, apoyando tus manos y tus dedos de los pies en el suelo.
2. Lleva una rodilla hacia el pecho y luego extiéndela hacia atrás.
3. Repite el movimiento con la otra pierna de forma alternada y a un ritmo rápido.
4. Realiza 3 series de 20 repeticiones (10 por cada pierna).

## 4. Russian twist

El Russian twist es un ejercicio que trabaja los músculos oblicuos. Sigue estos pasos para realizarlo correctamente:

1. Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados.
2. Inclina tu torso hacia atrás ligeramente, manteniendo la espalda recta.
3. Junta tus manos y gira tu torso hacia un lado.
4. Regresa al centro y gira hacia el otro lado.
5. Realiza 3 series de 15 repeticiones (cada lado cuenta como una repetición).

Asegúrate de calentar antes de iniciar esta rutina y estirar al finalizar para evitar lesiones. Si deseas obtener esta rutina en formato PDF de manera gratuita, descárgalo desde nuestra página web.

¡No esperes más y comienza a trabajar en conseguir el abdomen plano que siempre has deseado desde la comodidad de tu hogar!