



Si estás buscando una rutina de entrenamiento específica para trabajar tus abdominales y eres principiante, has llegado al lugar correcto. En este artículo, te proporcionaremos una rutina detallada que te ayudará a fortalecer y tonificar tus músculos abdominales.

Índice ▼

1. [¿Por qué es importante entrenar los abdominales?](#)
2. [Rutina de abdominales para principiantes](#)
3. [Descarga la rutina de abdominales gratis en PDF](#)

¿Por qué es importante entrenar los abdominales?

Los abdominales son un grupo muscular clave que no solo se encarga de mantener una buena postura, sino que también desempeñan un papel fundamental en el equilibrio y la estabilidad del cuerpo. Además, fortalecer los músculos abdominales puede ayudarte a mejorar tu rendimiento en otros deportes y prevenir lesiones.

Rutina de abdominales para principiantes

A continuación, te presentamos una rutina de abdominales diseñada especialmente para mujeres principiantes. Realiza cada ejercicio durante 3 series de 10 repeticiones, descansando de 30 a 60 segundos entre cada serie.

1. Crunch abdominal

Acuéstate boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos detrás de la cabeza, manteniendo los codos hacia afuera. Luego, levanta el tronco hacia las rodillas sin despegar la espalda baja del suelo. Mantén la contracción durante unos segundos y luego baja lentamente.

2. Plancha frontal

Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y los dedos de los pies en el suelo. Mantén el cuerpo en línea recta, evitando levantar o hundir la cadera. Mantén esta posición durante 30 segundos, o el tiempo que puedas sin perder la correcta alineación.



3. Elevación de piernas

Recuéstate boca arriba con las piernas estiradas. Coloca las manos debajo de los glúteos para mayor apoyo. A continuación, levanta las piernas hacia arriba, manteniendo los abdominales contraídos. Baja las piernas lentamente sin tocar el suelo y repite el movimiento.

4. Plancha lateral

Colócate de lado, apoyando el antebrazo y el lateral del pie en el suelo. Mantén el cuerpo en línea recta y evita que la cadera se hunda. Mantén esta posición durante 30 segundos y luego cambia de lado.

Descarga la rutina de abdominales gratis en PDF

Si estás lista para empezar a trabajar tus abdominales y quieres tener esta rutina a mano durante tus entrenamientos, descarga nuestra rutina de abdominales para mujeres principiantes en formato PDF. ¡Ponte en forma y disfruta de unos abdominales fuertes y tonificados!