



Rutina de abdominales y glúteos en casa: ¡Obtén un cuerpo tonificado sin salir de casa!

¿Estás buscando una forma efectiva de tonificar tus abdominales y glúteos sin tener que ir al gimnasio? ¡Estás en el lugar correcto! En este artículo, te presentaremos una rutina de ejercicios que podrás realizar cómodamente en tu hogar, sin necesidad de ningún equipo adicional. ¡Prepárate para lucir un abdomen y unos glúteos firmes y definidos!

Índice ▼

1. [Ejercicios para abdominales](#)
2. [Ejercicios para glúteos](#)

Ejercicios para abdominales

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es importante calentar adecuadamente para evitar lesiones. Realiza movimientos de estiramiento y activación de los músculos abdominales durante unos minutos.

A continuación, te presentamos una serie de ejercicios que te ayudarán a fortalecer tus abdominales:

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, eleva el tronco hacia las rodillas manteniendo la contracción de los abdominales. Haz 3 series de 15 repeticiones.

2. Plancha

Apoya los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo, manteniendo el cuerpo en una posición recta y paralela al suelo. Mantén la posición durante 30 segundos y luego descansa durante 10 segundos. Realiza 3 series.

3. Russian twist

Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Inclina ligeramente el tronco hacia atrás y, con las manos juntas frente al pecho, rota hacia un lado y luego hacia el otro. Haz 3 series de 20 repeticiones en total.



Rutina de abdominales y glúteos en casa: ¡Obtén un cuerpo tonificado sin salir de casa!

Ejercicios para glúteos

Para fortalecer y tonificar los glúteos, te recomendamos los siguientes ejercicios:

1. Sentadillas

De pie, separa los pies a la altura de los hombros. Luego, flexiona las rodillas y baja el cuerpo como si te fueras a sentar en una silla imaginaria. Mantén la espalda recta y empuja con los glúteos al subir. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

2. Patadas de glúteo

Colócate en posición de cuadrupedia, apoyando las manos y las rodillas en el suelo. Levanta una pierna hacia atrás, manteniendo la rodilla flexionada, hasta que el muslo esté paralelo al suelo. Luego, baja la pierna sin tocar el suelo y repite el movimiento. Haz 3 series de 15 repeticiones en cada pierna.

3. Puente de glúteos

Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Eleva la cadera hasta formar una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. Mantén la posición durante 10 segundos y luego baja lentamente. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

Recuerda que la constancia y la correcta ejecución de los ejercicios son clave para obtener los resultados deseados. ¡Descarga nuestra rutina completa de abdominales y glúteos en formato PDF y comienza a entrenar hoy mismo! ¡Tu cuerpo te lo agradecerá!