



Tener un abdomen fuerte y tonificado es el objetivo de muchas personas que desean mejorar su apariencia física y sentirse más saludables. Los abdominales son una parte fundamental de nuestro cuerpo y fortalecerlos no solo mejora nuestra apariencia, sino también nuestra postura y estabilidad.

Índice  ▼

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

## ¿Por qué es importante trabajar los abdominales?

Los músculos abdominales son responsables de mantener una buena postura, estabilizar la columna vertebral y facilitar los movimientos del tronco. Además, un abdomen tonificado ayuda a prevenir lesiones y mejora el rendimiento en otros deportes.

Los ejercicios de abdominales pueden ser realizados en cualquier lugar y no requieren de equipamiento especial, lo que los convierte en una opción perfecta para incluir en tu rutina de entrenamiento.

## Rutina completa de abdominales

A continuación, te presentamos una rutina completa de abdominales que puedes realizar tres veces por semana. Recuerda realizar un calentamiento previo y estirar al finalizar cada sesión.

### 1. Crunch abdominal

Este ejercicio es perfecto para trabajar los músculos abdominales superiores.

- Acuéstate boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.
- Coloca las manos detrás de la cabeza, sin jalar el cuello.
- Levanta el tronco hacia las rodillas contrayendo los músculos abdominales.
- Mantén la posición durante unos segundos y luego regresa lentamente a la posición inicial.
- Realiza 3 series de 15 repeticiones.



Rutina completa de abdominales: ¡obtén un abdomen tonificado y definido!

## 2. Plancha

La plancha es un excelente ejercicio para fortalecer los músculos abdominales profundos y la zona lumbar.

- Colócate boca abajo sobre una esterilla, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo.
- Mantén el cuerpo recto, evitando que las caderas se hundan o se levanten.
- Mantén la posición durante 30 segundos, descansa y repite 3 veces.

## 3. Elevación de piernas

Este ejercicio trabaja los músculos abdominales inferiores y es muy efectivo para lograr un abdomen bien definido.

- Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas.
- Levanta las piernas hacia arriba, manteniendo los abdominales contraídos.
- Baja las piernas lentamente sin tocar el suelo y repite el movimiento.
- Realiza 3 series de 12 repeticiones.

## Descarga la rutina completa de abdominales en PDF

Si deseas tener todos los ejercicios detallados y poder llevarlos contigo a donde vayas, te invitamos a descargar nuestra rutina completa de abdominales en formato PDF. Obtén resultados visibles y mejora tu salud y bienestar.

¡Descarga ahora mismo tu rutina gratuita de abdominales en PDF y comienza a trabajar en el abdomen de tus sueños!