



Si estás buscando fortalecer tu abdomen sin necesidad de ir al gimnasio o usar equipos costosos, estás en el lugar correcto. En este artículo te presentaremos una rutina de abdomen intensa, que podrás realizar desde la comodidad de tu hogar y sin necesidad de ningún tipo de equipo. ¡Prepárate para sentir el ardor en tus músculos abdominales!

Índice ▼

1. [1. Plancha](#)
2. [2. Crunches](#)
3. [3. Mountain climbers](#)

1. Plancha

La plancha es un ejercicio clásico para trabajar los músculos abdominales, y es ideal para comenzar tu rutina. Aquí te presentamos cómo realizarla correctamente:

1. Colócate boca abajo, apoyándote en tus antebrazos y en las puntas de tus pies.
2. Mantén tu cuerpo recto, evitando arquear o caer tu espalda.
3. Mantén esta posición durante 30 segundos, o el tiempo que puedas aguantar.

Realiza 3 series de 30 segundos cada una, descansando brevemente entre cada serie.

2. Crunches

Los crunches son un ejercicio excelente para trabajar los músculos abdominales superiores. Sigue estos pasos para realizarlos correctamente:

1. Acuéstate boca arriba, flexiona las piernas y coloca las manos detrás de la cabeza.
2. Eleva tu torso hacia tus rodillas, contrayendo los músculos abdominales.
3. Mantén la posición durante un segundo y luego baja lentamente.
4. Realiza 3 series de 15 a 20 repeticiones cada una.

3. Mountain climbers

Los mountain climbers son un ejercicio dinámico que trabaja tanto los músculos abdominales como los brazos y las piernas. A continuación, te mostramos cómo realizarlos:



Rutina de abdomen en casa intensa sin equipo

1. Colócate en posición de plancha, apoyándote en tus manos y en las puntas de tus pies.
2. Lleva una rodilla hacia el pecho, manteniendo la otra pierna extendida.
3. Alterna rápidamente las piernas, realizando un movimiento similar al de correr en el lugar.
4. Realiza 3 series de 20 a 30 segundos cada una.

Recuerda mantener una buena técnica y ejecutar los ejercicios con control y concentración. Al principio puede resultar difícil, pero con práctica y constancia lograrás fortalecer tu abdomen sin necesidad de equipo.

¡Descarga ahora la rutina completa de abdomen intensa sin equipo en formato PDF y comienza a transformar tu abdomen desde hoy mismo!