



Tener un abdomen fuerte y tonificado es el objetivo de muchos, pero a veces la falta de tiempo o acceso a un gimnasio puede dificultar el logro de esta meta. Sin embargo, no necesitas equipos sofisticados ni mucho tiempo para trabajar tu abdomen. En este artículo, te presentamos una rutina de abdomen en casa especialmente diseñada para principiantes.

Índice ▼

1. [Antes de comenzar](#)
2. [La rutina de abdomen](#)
3. [Conclusión](#)

Antes de comenzar

Antes de iniciar cualquier rutina de ejercicios, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar los músculos y evitar lesiones. Dedicar al menos 10 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares como saltar la cuerda, correr en el lugar o hacer saltos suaves.

La rutina de abdomen

1. Crunch abdominal: Acuéstate boca arriba con las piernas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Coloca las manos detrás de la cabeza, manteniendo los codos hacia afuera. Eleva el torso hacia las rodillas, contrayendo los músculos abdominales. Haz 3 series de 15 repeticiones.

2. Plank: Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. Mantén el cuerpo recto y contrae los músculos abdominales. Intenta mantener esta posición durante 30 segundos e incrementa gradualmente el tiempo a medida que ganas resistencia. Realiza 3 repeticiones.

3. Mountain climbers: Inicia en posición de plancha con los brazos estirados. Lleva una rodilla hacia el pecho y luego alterna con la otra rodilla, como si estuvieras corriendo en el lugar. Realiza este ejercicio durante 1 minuto, descansa 30 segundos y repite dos veces más.

4. Russian twist: Siéntate en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Inclina ligeramente el torso hacia atrás y levanta los pies del suelo. Manteniendo el



equilibrio, gira el torso hacia la derecha y luego hacia la izquierda, tocando el suelo con las manos a cada lado. Haz 3 series de 12 repeticiones.

Conclusión

Esta rutina de abdomen en casa te permitirá fortalecer tus músculos abdominales sin necesidad de ir al gimnasio. Recuerda que la constancia y la buena técnica son fundamentales para obtener resultados. Descarga nuestra rutina de abdomen en casa para principiantes en formato PDF y comienza a trabajar tu abdomen hoy mismo.

¡Descarga la rutina de abdomen en casa para principiantes en formato PDF y alcanza tus objetivos!