



Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva para trabajar tanto tu abdomen como tus glúteos, estás en el lugar indicado. En este artículo, te presentaremos una serie de ejercicios específicos que te ayudarán a tonificar y fortalecer estas zonas clave de tu cuerpo.

Índice ▼

1. [1. Plancha frontal](#)
2. [2. Sentadillas sumo](#)
3. [3. Crunches con piernas elevadas](#)
4. [¡Descarga nuestra rutina completa de abdomen y glúteos en PDF!](#)

1. Plancha frontal

La plancha frontal es uno de los ejercicios más efectivos para fortalecer el abdomen y también trabaja los glúteos de forma indirecta.

Para realizarla, sigue estos pasos:

1. Colócate boca abajo en el suelo, apoyando tus antebrazos y puntas de los pies.
2. Mantén tu cuerpo recto, evitando que tus caderas se hundan o se levanten.
3. Mantén esta posición durante 30 segundos a 1 minuto, respirando de manera controlada.

2. Sentadillas sumo

Las sentadillas sumo son ideales para trabajar los glúteos, ya que se enfocan en los músculos internos y externos de los muslos y los glúteos.

Sigue estos pasos para realizarlas correctamente:

1. Párate con los pies más separados que el ancho de tus hombros y los dedos mirando hacia afuera.
2. Baja lentamente hasta que tus muslos estén paralelos al suelo, manteniendo tu espalda recta.
3. Vuelve a la posición inicial, impulsándote desde los talones.
4. Realiza 3 series de 12 repeticiones.



3. Crunches con piernas elevadas

Los crunches con piernas elevadas son excelentes para trabajar la parte superior del abdomen y los glúteos. Este ejercicio te permitirá fortalecer ambos grupos musculares al mismo tiempo.

Sigue estos pasos para realizarlos:

1. Recuéstate boca arriba y levanta las piernas, formando un ángulo de 90 grados con el suelo.
2. Coloca las manos detrás de la cabeza, sin jalar del cuello.
3. Eleva tu torso hacia las rodillas, contrayendo los abdominales.
4. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

¡Descarga nuestra rutina completa de abdomen y glúteos en PDF!

Si quieres obtener resultados visibles y fortalecer tu abdomen y glúteos de forma efectiva, te recomendamos seguir nuestra rutina completa de entrenamiento. En ella encontrarás ejercicios detallados y una guía para llevar un progreso adecuado.

No esperes más, ¡descarga ahora nuestra rutina de abdomen y glúteos gratis en PDF y comienza a transformar tu cuerpo hoy mismo!