



Si eres principiante en el mundo del fitness y no tienes acceso a un gimnasio, no te preocupes. Con un poco de espacio en tu casa y algunos objetos cotidianos, puedes realizar una rutina de entrenamiento efectiva sin salir de casa. A continuación, te daremos una rutina detallada para que comiences a ejercitar tu cuerpo y alcanzar tus metas de acondicionamiento físico.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de entrenamiento en casa](#)
3. [¡Descarga la rutina gratis en PDF!](#)

Calentamiento

Antes de comenzar con cualquier rutina de ejercicios, es esencial realizar un calentamiento adecuado. Esto ayudará a preparar tus músculos y reducir el riesgo de lesiones. Aquí tienes una rutina de calentamiento para realizar antes de los ejercicios:

1. **Caminata rápida:** camina en el lugar durante 5 minutos para elevar tu ritmo cardíaco.
2. **Círculos de brazos:** realiza 10 repeticiones hacia adelante y 10 hacia atrás para calentar los hombros.
3. **Sentadillas:** realiza 10 repeticiones lentas para activar tus piernas.
4. **Estiramientos de piernas:** estira los cuádriceps, isquiotibiales y pantorrillas durante 30 segundos cada uno.

Rutina de entrenamiento en casa

A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento en casa para principiantes. Realiza cada ejercicio durante 3 series de 12 repeticiones, descansando 1 minuto entre cada serie.

1. Sentadillas

Las sentadillas son un ejercicio básico y efectivo para trabajar los músculos de las piernas. Asegúrate de mantener una postura correcta y bajar tu cuerpo hasta que tus muslos estén paralelos al suelo.



2. Flexiones de brazos

Las flexiones son ideales para fortalecer los músculos del pecho, hombros y tríceps. Apoya tus manos en el suelo, separadas a la altura de tus hombros, y baja tu cuerpo hasta que tu pecho casi toque el suelo. Luego, vuelve a la posición inicial.

3. Plancha

La plancha es un ejercicio excelente para fortalecer el core y mejorar la estabilidad. Apoya tus antebrazos y tus pies en el suelo, formando una línea recta con tu cuerpo. Mantén esta posición durante 30 segundos o más, según tu nivel de resistencia.

4. Zancadas

Las zancadas son ideales para trabajar los músculos de las piernas y los glúteos. Da un paso hacia adelante con una pierna y baja tu cuerpo hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90 grados. Luego, vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

5. Crunches

Los crunches son un ejercicio clásico para trabajar los músculos abdominales. Acuéstate en el suelo con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la cabeza. Levanta el torso hacia tus rodillas, contrayendo los abdominales, y luego baja lentamente.

Recuerda que la constancia es clave para ver resultados. Realiza esta rutina de entrenamiento en casa al menos 3 veces a la semana y combínala con una dieta equilibrada para obtener mejores resultados.

¡Descarga la rutina gratis en PDF!

Si deseas tener acceso a esta rutina de entrenamiento en casa para principiantes en formato PDF, descárgala ahora mismo haciendo clic en el enlace a continuación. ¡Empieza hoy mismo a transformar tu cuerpo y logra tus objetivos de fitness!