



En la actualidad, muchas personas se encuentran en la búsqueda de alternativas para mantenerse en forma sin la necesidad de acudir a un gimnasio. Una excelente opción es realizar rutinas de entrenamiento en casa, las cuales brindan la comodidad de poder ejercitarte en el momento que desees y sin la necesidad de utilizar equipos costosos. A continuación, te presentaremos una rutina detallada que te ayudará a mantener tu cuerpo en óptimas condiciones sin salir de casa.

Índice ▼

1. [Calentamiento: prepárate adecuadamente](#)
2. [Rutina de entrenamiento en casa](#)
3. [Descarga nuestra rutina de entrenamiento en casa en formato PDF y comienza a ejercitarte hoy mismo](#)

Calentamiento: prepárate adecuadamente

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es fundamental realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y evitar lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a realizar ejercicios de movilidad articular, como rotaciones de cuello, hombros, muñecas, caderas y tobillos. A continuación, realiza ejercicios cardiovasculares de bajo impacto, como saltos en el lugar, skipping o marcha estacionaria, durante aproximadamente 10 minutos.

Rutina de entrenamiento en casa

1. Sentadillas

Las sentadillas son un ejercicio excelente para trabajar los músculos de las piernas y glúteos. Para realizarlas, colócate de pie con los pies separados al ancho de tus hombros. Flexiona las rodillas y baja el cuerpo como si fueras a sentarte en una silla imaginaria, manteniendo la espalda recta. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento durante 3 series de 15 repeticiones.

2. Flexiones de brazos

Las flexiones de brazos son ideales para fortalecer los músculos del pecho, tríceps y hombros. Apoya las manos en el suelo, separadas a la altura de los hombros, y estira las



piernas hacia atrás, apoyando las puntas de los pies en el suelo. Mantén el cuerpo recto y baja el pecho hacia el suelo flexionando los brazos. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento durante 3 series de 12 repeticiones.

3. Plancha

La plancha es un ejercicio excelente para fortalecer el abdomen y la zona lumbar. Colócate boca abajo, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies en el suelo. Mantén el cuerpo recto, contrayendo los abdominales y glúteos, y evita arquear la espalda. Mantén esta posición durante 30 segundos y descansa. Realiza 3 series.

4. Zancadas

Las zancadas son perfectas para trabajar los músculos de las piernas y glúteos. Da un paso hacia adelante con una pierna, flexionando ambas rodillas y manteniendo la espalda recta. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento alternando las piernas. Realiza 3 series de 12 repeticiones con cada pierna.

5. Abdominales

Los abdominales son esenciales para fortalecer la zona abdominal. Acuéstate boca arriba, flexiona las rodillas y apoya los pies en el suelo. Cruza los brazos sobre el pecho y eleva el tronco contrayendo los abdominales. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento durante 3 series de 15 repeticiones.

Asegúrate de realizar cada ejercicio de forma controlada y manteniendo una correcta técnica. Descansa entre series y bebe suficiente agua para mantenerte hidratado durante el entrenamiento.

Descarga nuestra rutina de entrenamiento en casa en formato PDF y comienza a ejercitarte hoy mismo

Si deseas obtener una copia gratuita de esta rutina de entrenamiento en casa en formato PDF, te invitamos a visitar nuestra página web y descargarla. ¡No pierdas la oportunidad de mantener tu cuerpo en forma sin salir de casa!