



Rutina japonesa para abdominales: ¡Obtén un abdomen tonificado y fuerte!

Una de las áreas del cuerpo que más nos preocupa mantener en forma y tonificada es el abdomen. Si estás buscando una rutina efectiva y diferente para trabajar tus abdominales, la rutina japonesa puede ser la opción perfecta para ti. En este artículo, te mostraremos una rutina detallada de ejercicios inspirados en la cultura japonesa que te ayudarán a fortalecer y tonificar tu abdomen. ¡No te lo pierdas!

Índice ▼

1. [1. Plancha de codo](#)
2. [2. Crunches japoneses](#)
3. [3. Tijeras japonesas](#)

1. Plancha de codo

Comienza esta rutina con una de las variantes más efectivas para trabajar los músculos abdominales: la plancha de codo. Para realizar este ejercicio, sigue los siguientes pasos:

1. Colócate boca abajo en el suelo, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies.
2. Mantén el cuerpo recto y los abdominales contraídos.
3. Permanece en esta posición durante 30 segundos o el tiempo que te resulte cómodo.

2. Crunches japoneses

Los crunches japoneses son una variante de los clásicos crunches que te permitirán trabajar los abdominales de manera más intensa. Sigue estos pasos:

1. Recuéstate boca arriba en el suelo, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Coloca las manos detrás de la cabeza y mantén los codos abiertos.
3. Eleva el torso hacia las rodillas, contrayendo los abdominales en el proceso.
4. Vuelve a la posición inicial de manera controlada.
5. Realiza 3 series de 12 repeticiones.

3. Tijeras japonesas

Las tijeras japonesas son un ejercicio dinámico que te ayudará a trabajar los músculos abdominales inferiores. Sigue estos pasos:



Rutina japonesa para abdominales: ¡Obtén un abdomen tonificado y fuerte!

1. Recuéstate boca arriba en el suelo con las piernas estiradas y los brazos extendidos a los lados.
2. Eleva ambas piernas hacia arriba manteniéndolas rectas.
3. Realiza un movimiento de tijera cruzando una pierna por encima de la otra.
4. Alterna las piernas durante 12 repeticiones.
5. Realiza 3 series en total.

Recuerda que antes de realizar cualquier rutina de entrenamiento es importante calentar adecuadamente y consultar a un profesional si tienes alguna lesión o condición médica.

¡Descarga nuestra rutina japonesa para abdomen gratis en PDF!

Si estás buscando una rutina de entrenamiento efectiva y diferente para trabajar tus abdominales, no puedes perderte nuestra rutina japonesa para abdomen. Descárgala gratis en formato PDF y comienza a trabajar en tu objetivo de obtener un abdomen tonificado y fuerte. ¡No esperes más!