



Tener un abdomen plano y una cintura pequeña es el objetivo de muchas personas que desean lucir un cuerpo tonificado y estilizado. Afortunadamente, existen rutinas de entrenamiento específicas para lograr este objetivo de forma efectiva. En este artículo, te presentaremos una rutina detallada que te ayudará a conseguir un abdomen plano y una cintura más pequeña.

Índice ▼

1. [1. Plancha](#)
2. [2. Abdominales cruzados](#)
3. [3. Russian twist](#)

1. Plancha

La plancha es un ejercicio muy efectivo para fortalecer el abdomen y reducir la cintura. Para realizarlo correctamente, sigue estos pasos:

1. Colócate boca abajo en el suelo, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies.
2. Mantén el cuerpo recto y contrae los músculos abdominales.
3. Mantén esta posición durante 30 segundos y luego descansa.
4. Realiza 3 repeticiones de 30 segundos cada una.

2. Abdominales cruzados

Los abdominales cruzados son ideales para trabajar los músculos oblicuos y reducir la cintura. Sigue estos pasos:

1. Acuéstate boca arriba en el suelo, flexiona las piernas y coloca las manos detrás de las orejas.
2. Eleva el tronco y dirige el codo derecho hacia la rodilla izquierda, contrayendo los músculos oblicuos.
3. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con el codo izquierdo hacia la rodilla derecha.
4. Realiza 3 series de 15 repeticiones de cada lado.



3. Russian twist

El Russian twist es un ejercicio que fortalece los músculos abdominales y oblicuos, ayudando a reducir la cintura. Sigue estos pasos:

1. Siéntate en el suelo, flexiona las piernas y levanta los pies del suelo.
2. Junta las manos frente al pecho y gira el torso hacia la derecha, tocando el suelo con las manos.
3. Regresa al centro y repite el movimiento hacia la izquierda.
4. Realiza 3 series de 20 repeticiones en total.

Recuerda complementar esta rutina con una alimentación balanceada y cardio regular para obtener mejores resultados. ¡Descarga esta rutina en formato PDF de forma gratuita y comienza a trabajar en tu abdomen plano y cintura pequeña!

¡Descarga la rutina completa en formato PDF y empieza a trabajar en tu abdomen plano y cintura pequeña ahora mismo!