



Muchas personas anhelan tener un abdomen tonificado y libre de grasa. Afortunadamente, esto es posible de lograr sin la necesidad de ir a un gimnasio. En este artículo, te presentaremos una rutina de entrenamiento que puedes realizar en la comodidad de tu hogar para perder barriga.

Índice ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de ejercicios](#)
3. [Enfriamiento](#)

Calentamiento

Antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios, es importante realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo. Puedes realizar los siguientes ejercicios de calentamiento:

1. 10 minutos de caminata o trote ligero en el lugar.
2. 20 saltos de tijera.
3. 20 saltos a la cuerda.
4. 10 sentadillas.

Rutina de ejercicios

1. Plank

El plank es un excelente ejercicio para fortalecer los músculos del abdomen. Sigue estos pasos:

1. Colócate boca abajo en el suelo, apoyándote en tus antebrazos y dedos de los pies.
2. Mantén tu cuerpo recto y contrae los músculos del abdomen.
3. Mantén esta posición durante 30 segundos y luego descansa durante 10 segundos.
4. Repite este ejercicio 3 veces.

2. Crunches

Los crunches son otro ejercicio efectivo para trabajar los músculos abdominales. Sigue estos



pasos:

1. Acuéstate boca arriba en el suelo con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
2. Coloca tus manos detrás de la cabeza.
3. Eleva tu torso hacia arriba, contrayendo los músculos del abdomen.
4. Regresa a la posición inicial lentamente.
5. Realiza 3 series de 15 repeticiones.

3. Mountain climbers

Los mountain climbers son un ejercicio cardiovascular que también involucra los músculos del abdomen. Sigue estos pasos:

1. Colócate en posición de plancha, apoyándote en tus manos y dedos de los pies.
2. Alterna la flexión de las piernas hacia el pecho, como si estuvieras corriendo en el lugar.
3. Mantén el ritmo rápido durante 30 segundos.
4. Descansa durante 10 segundos y repite 3 veces.

Enfriamiento

Después de completar la rutina de ejercicios, es importante realizar un enfriamiento adecuado para ayudar a que los músculos se relajen. Puedes realizar los siguientes ejercicios de enfriamiento:

1. Caminata ligera durante 5 minutos.
2. Ejercicios de estiramiento para los músculos abdominales, espalda y piernas.

¡Descarga nuestra rutina completa para perder barriga en casa en formato PDF y comienza a transformar tu abdomen hoy mismo!