



Tener grasa abdominal puede ser un problema común para muchos hombres. Afortunadamente, con una rutina de entrenamiento adecuada y constante, es posible quemar esa grasa no deseada y lograr un abdomen tonificado y definido. En este artículo, te presentamos una rutina detallada para ayudarte a alcanzar ese objetivo.

Índice ▼

1. [1. Calentamiento \(5 minutos\)](#)
2. [2. Ejercicios cardiovasculares \(20 minutos\)](#)
3. [3. Entrenamiento de fuerza \(30 minutos\)](#)
4. [4. Enfriamiento y estiramientos \(10 minutos\)](#)

1. Calentamiento (5 minutos)

Antes de comenzar cualquier rutina de entrenamiento, es esencial realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y prevenir lesiones. Dedicar al menos 5 minutos a realizar ejercicios cardiovasculares ligeros como correr en el lugar, saltar la cuerda o hacer bicicleta estática.

2. Ejercicios cardiovasculares (20 minutos)

Los ejercicios cardiovasculares son excelentes para quemar grasa en general, incluyendo la abdominal. Realiza 20 minutos de cardio intenso, como correr, nadar, hacer burpees o saltar a la cuerda. Alterna entre ejercicios de alta intensidad y periodos de descanso más cortos.

3. Entrenamiento de fuerza (30 minutos)

La fuerza muscular es clave para quemar grasa y tonificar el abdomen. A continuación, te presentamos una rutina de entrenamiento de fuerza para hombres:

a) Planchas (3 series de 30 segundos)

Las planchas son un excelente ejercicio para fortalecer el core y tonificar los músculos abdominales. Colócate en posición de plancha, apoyando los antebrazos y las puntas de los pies. Mantén el cuerpo recto y contrae los abdominales. Sostén la posición durante 30 segundos y descansa durante 10 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.



b) Elevaciones de piernas colgado (3 series de 12 repeticiones)

Este ejercicio trabaja los músculos abdominales inferiores. Cuelga de una barra con los brazos completamente extendidos. Levanta las piernas hasta que queden paralelas al suelo y luego baja lentamente. Realiza 12 repeticiones y descansa durante 30 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.

c) Crunches con peso (3 series de 15 repeticiones)

Los crunches con peso son ideales para fortalecer los músculos abdominales superiores. Acuéstate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Sostén una pesa detrás de la cabeza y realiza un crunch levantando los hombros del suelo. Haz 15 repeticiones y descansa durante 30 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.

d) Russian twists (3 series de 20 repeticiones)

Los Russian twists son excelentes para trabajar los oblicuos y quemar grasa abdominal. Siéntate en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies apoyados. Sostén una pesa con ambas manos y gira el torso de un lado a otro, tocando el suelo con la pesa en cada lado. Realiza 20 repeticiones y descansa durante 30 segundos. Repite este ejercicio durante 3 series.

4. Enfriamiento y estiramientos (10 minutos)

Al finalizar la rutina de entrenamiento, es importante realizar un enfriamiento adecuado para ayudar a los músculos a recuperarse y prevenir lesiones. Dedicar al menos 10 minutos a realizar estiramientos estáticos para los músculos abdominales, como el estiramiento de torsión de la columna y el estiramiento de flexión hacia adelante.

¡Descarga esta rutina completa en PDF de forma gratuita y comienza a quemar grasa abdominal hoy mismo! No esperes más y logra el abdomen tonificado que deseas.