@aymarakb @revalderia RunnerKB

Importancia de Entrenar los Abdominales

Función de los Abdominales

Aparte del tema estético de ayudar a lucir un vientre plano y tonificado, los abdominales son un grupo muscular muy importante que une las partes superior e inferior del cuerpo. Cumplen una función estabilizadora y son partícipes en la buena práctica de otros ejercicios como sentadillas, zancadas, press militar y muchos otros. No obstante, no basta solo con realizar dichos ejercicios, pues el estímulo del abdomen es mucho menor en comparación con la rutina que te propongo más abajo.

Reducir Lesiones

El equilibrio entre tren superior e inferior depende en gran medida de la fuerza y la estabilidad abdominal, por lo que, trabajar el “core” con precisión también colabora en el entrenamiento general, ayuda a prevenir lesiones y permite desempeñar con más eficacia otros ejercicios.

Entrenamiento intenso de abdomen

Estos 4 ejercicios trabajan toda la musculatura abdominal, músculo internos y oblicuos incluidos, junto a otras partes del cuerpo. Yo te propongo realizar cada uno de ellos durante 45 segundos, descansar 15 segundos entre ejercicio y ejercicio y repetir la secuencia completa 5 veces.

1. Plancha con elevación de piernas (45")
Comienza en una plancha sencilla, con los antebrazos apoyados, y ve levantando un pie y el otro de forma alterna, con la pierna completamente estirada. Con ese sencillo





movimiento, trabajas también las piernas y los glúteos, además de añadir más intensidad al abdomen.

2. Giros rusos (45")

Sentado, con las piernas ligeramente levantadas y con el abdomen muy firme, tal y como se ve en la imagen, gira el tronco desde la cintura a un lado y al otro. Esta rotación tonifica los abdominales oblicuos y puede ayudar a reducir la cintura. Para incrementar la intensidad puedes añadirle una pesa o mancuerna en las manos.



3. Plancha dentro/fuera (45")

Igual que en el primer ejercicio, mover los pies complica la plancha tradicional (tonificando más los abdominales) y sirve para trabajar las piernas. En este caso, al abrirlos hacia los laterales, se comprometen además los abdominales oblicuos.



Mail: kb_aym@hotmail.com
web: www.runnerkb.com

4. Bicicletas (45")

La versión más dinámica del crunch tonifica el todo el abdomen.Junta una rodilla con el codo contrario y, después, baja la pierna y estírala hasta dejarla paralela al suelo. Repite con el lado contrario. Cuanto más bajes las piernas, más trabajarás tus abdominales.

Presta especial atención a la técnica del ejercicio. Si ves que se te carga el cuello o te duele el lumbar no dudes en ponerte en contacto conmigo para que te indique otro ejercicio que puedas realizar sin comprometer tu salud.





Realiza esta rutina dos días a la semana y combínala con ejercicio cardiovascular y una alimentación sana.

ATENCIÓN: esta rutina ha sido diseñada de manera general sin tener en cuenta las circunstancias particulares del individuo. Si deseas optimizar tus resultados no dudes en ponerte en contacto conmigo o visitar mi web donde tengo expuesto los distintos tipos de asesoramiento fitness online que ofrezco junto con sus precios. No obstante, seguiré subiendo contenido gratuito tanto a mi web como a mí canal de youtube. Así que te invito a subscribirte para estar al tanto de las novedades.

Mail: kb_aym@hotmail.com
web: www.runnerkb.com