

**GUÍA PRÁCTICA  
PARA ENTRENAR**

# Abdominales

**Nivel alto**

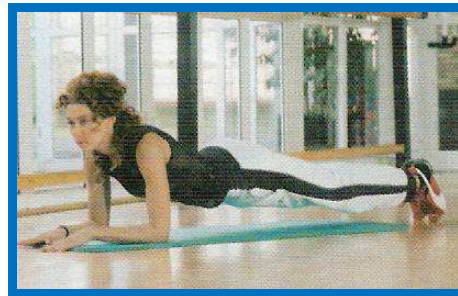
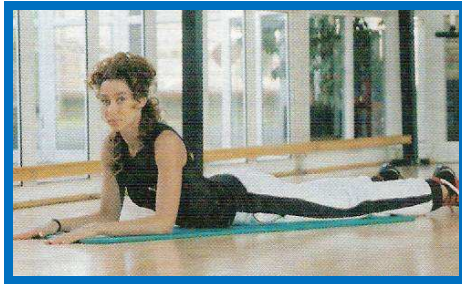


**Kim Forteza  
Fotos: David Ponce**

**Sport Life nº 72**

### **1.- Posición Tabla**

Músculos trabajados: **Recto anterior y Trasverso**

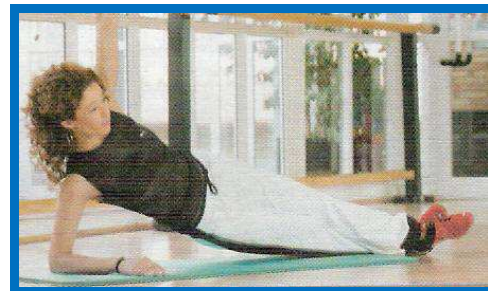


Tumbado boca abajo, con apoyo sobre los antebrazos. Elevar la cadera y tratar de mantener el cuerpo lo más recto posible, apoyando solo los antebrazos y las puntas de los pies.

**1 serie de 2 a 3 repeticiones  
(Manteniendo la posición el mayor tiempo posible)**

### **2.- Posición de lado**

Músculos trabajados: **Oblicuos y Trasverso**

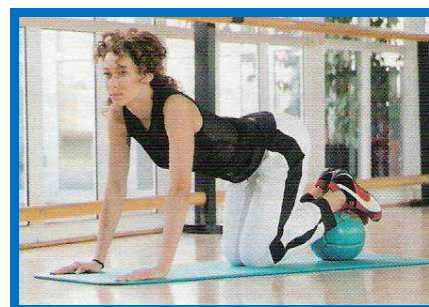
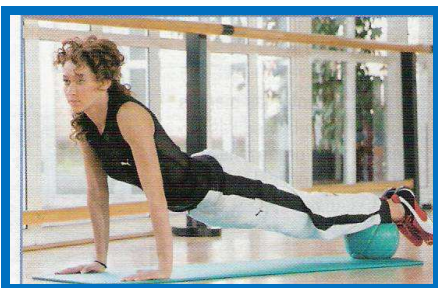


Partiendo de la postura de apoyo lateral sobre el suelo, con las piernas cruzadas, mantener la posición de elevación de lado, apoyando el antebrazo en el suelo.

**1 serie de 2 a 3 repeticiones  
(Manteniendo la posición el mayor tiempo posible)**

### **3.- Enroscarse**

Músculos trabajados: **Recto anterior y Trasverso**

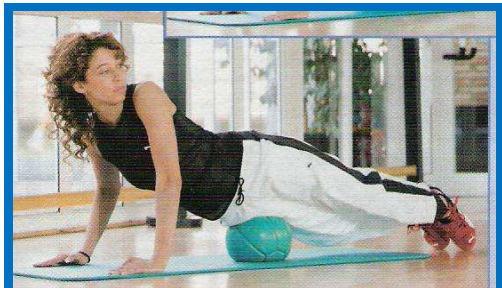


En posición de fondos en el suelo y con la pelota bajo las tibias, llevando las rodillas hacia el pecho al mismo tiempo que arrastras la pelota hacia delante.

**2 series de 6 a 10 repeticiones**

#### **4.- Balanceos**

Músculos trabajados: **Recto y Oblicuos**

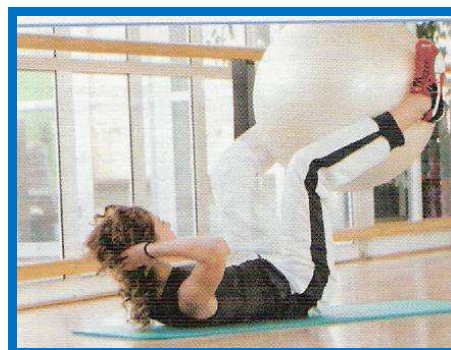


En posición de fondos en el suelo y apoyando la parte superior de los muslos en el balón medicinal. Hacer balanceos sobre la pelota buscando quedar de lado. Siempre hay que pasar por la posición intermedia.

**2 series de 4 a 10 repeticiones**

#### **5.- Contracciones con balón**

Músculos trabajados: **Recto anterior**

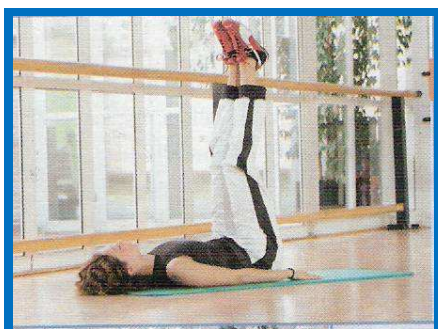


Con el fitball entre las piernas y manteniendo las rodillas flexionadas en 90°, realizar ligeras elevaciones de tronco con las manos detrás de la cabeza.

**2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones**

#### **6.- Parabrisas con piernas en extensión**

Músculos trabajados: **Recto anterior y Oblicuos**

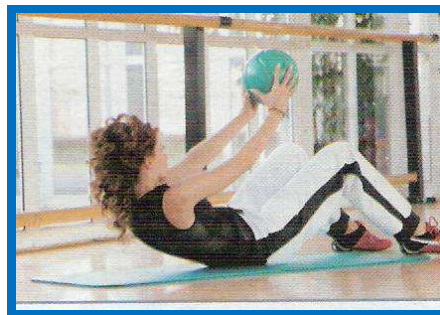
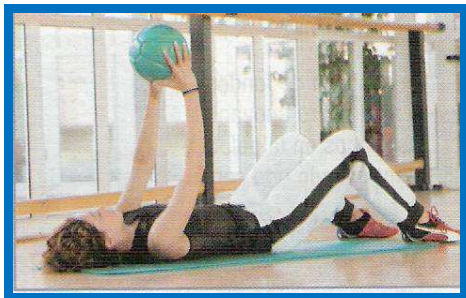


Tumbado boca arriba, con las caderas flexionadas en 90° y las rodillas extendidas. Llevar el tren inferior hacia la derecha y hacia la izquierda, manteniendo las piernas en extensión.

**2 a 3 series de 6 a 12 repeticiones**

### **7.- Contracciones con balón medicinal**

Músculos trabajados: **Recto anterior**

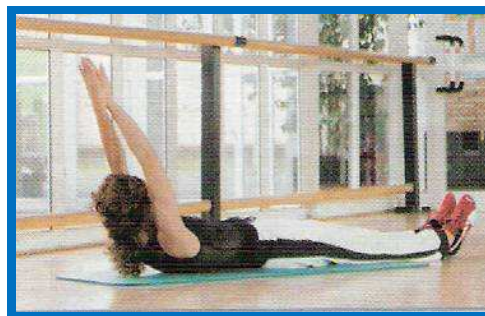


Tumbado boca arriba, las rodillas flexionadas, manteniendo los brazos en extensión y hacia arriba, sosteniendo un balón medicinal. Realizar ligeras elevaciones de tronco.

**2 series de 4 a 10 repeticiones**

### **8.- Contracciones con brazos enroscados**

Músculos trabajados: **Recto anterior**

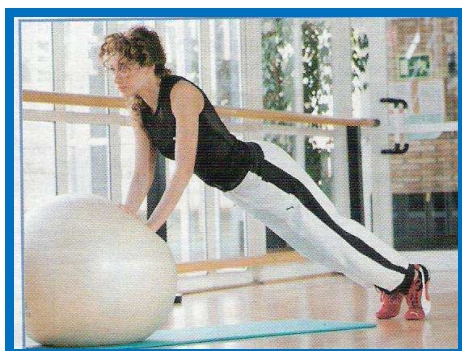


Tumbarse en el suelo con los brazos en extensión y por detrás de la cabeza con las manos unidas por las palmas. Realizar ligeras elevaciones del tronco, manteniendo las manos unidas y los brazos extendidos.

**2 a 3 series de 4 a 10 repeticiones**

### **9.- Apoyo en Fitball**

Músculos trabajados: **Recto anterior y Trasverso**

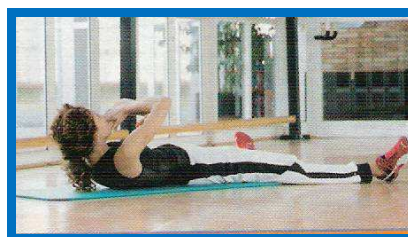
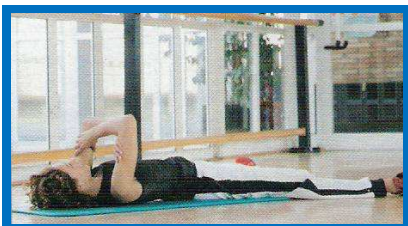


En posición de fondos en el suelo, pero apoyando las manos en la pelota y manteniendo contraídos los músculos abdominales.

**1 a 2 series de 2 repeticiones  
(Mantener la posición 30”)**

### **10.- Ruso**

Músculos trabajados: **Recto anterior**

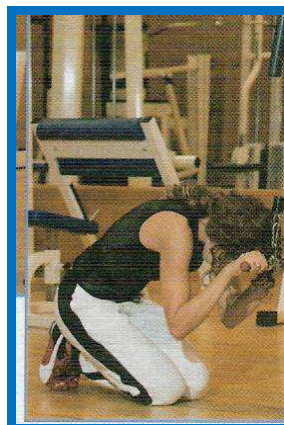
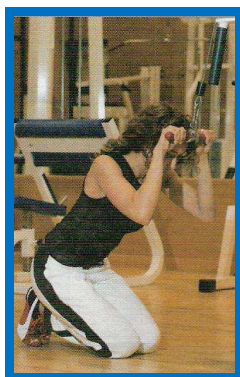


En el suelo con las piernas abiertas, cruzando los brazos a la altura del pecho y con los codos orientados hacia el techo, hacer ligeras elevaciones de tronco manteniendo en todo momento la misma posición de brazos.

**2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones**

### **11.- Encogimientos con polea**

Músculos trabajados: **Recto anterior**

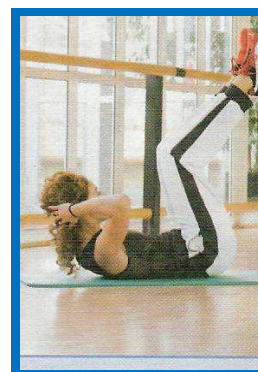
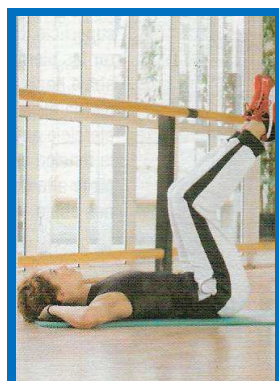


Agarrar una polea por encima de la cabeza y llevarla a la frente. Hacer encogimientos al mismo tiempo que tiras del cable de la polea. No hay que colocar demasiado peso.

**2 a 3 series de 8 a 15 repeticiones**

### **12.- Encogimientos con piernas levantadas**

Músculos trabajados: **Recto anterior**



En el suelo con las piernas en el aire, realizar ligeras elevaciones de tronco manteniendo las manos detrás de la cabeza. Las piernas no se mueven en ningún momento del recorrido.

**2 a 3 series de 10 a 20 repeticiones.**