

**GUÍA PRÁCTICA
PARA ENTRENAR**

Abdominales

NIVEL BÁSICO

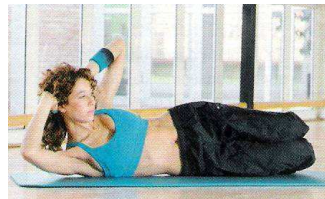
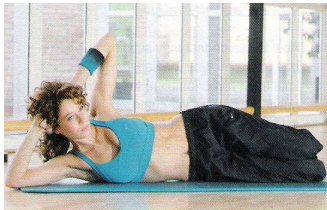


**Kim Forteza
Fotos: David Ponce**

Sport Life nº 72

1.- Encogimientos laterales con piernas extendidas

Músculo que trabajas: **Oblicuos**

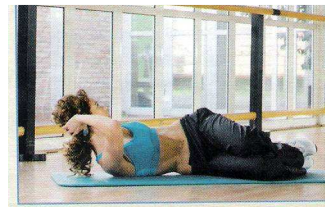


Colocarse de lado, manteniendo los muslos en prolongación de tronco, con una ligera flexión de las rodillas. Contrae lentamente los oblicuos y eleva los hombros de 5 a 15 cm del suelo. Mantén la posición 1 segundo y vuelve a la posición inicial

2 Series de 8 a 12 repeticiones

2.- Elevaciones laterales con rodillas flexionadas

Músculos que trabajas: **Oblicuos y Recto**

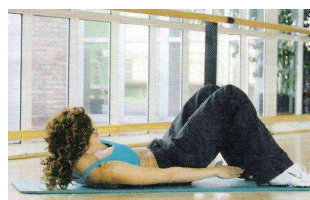
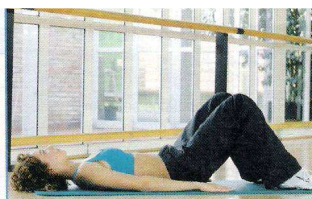


Tumbado sobre las caderas y una flexión de las rodillas de 90°. Mirar hacia el techo con las manos detrás de la cabeza. Levantarse lentamente y mantener la posición durante 1 segundo, para volver lentamente a la posición de partida.

2 ó 3 series de 8 a 12 repeticiones

3.- Torsiones laterales

Músculo que trabajas: **Oblicuos**

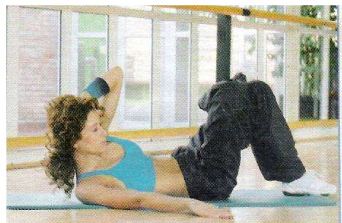
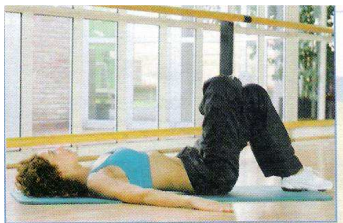


Tumbada boca arriba con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y la espalda recta. Tensar los **oblicuos** de un lado para poder tocar el pie de un lado con la mano contraria inclinando el tronco lateralmente, alternar ambos lados

2 series de 10 a 15 repeticiones con cada mano

4.- Encogimiento oblicuo con pierna cruzada

Músculos trabajados: **Oblicuos y Recto**

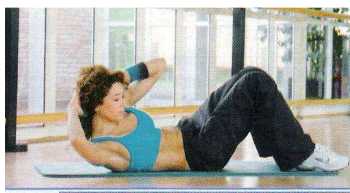


Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y una pierna cruzada sobre la otra. Encoger los **oblicuos**, elevando el coco contrario hasta tocar la rodilla. Mantener la posición durante 1 segundo y volver a la posición inicial. Cambiar de rodilla y repetir.

2 ó 3 series de 6 a 12 repeticiones hacia cada lado

5.- Encogimiento con giro

Músculos trabajados: **Recto y Oblicuos**

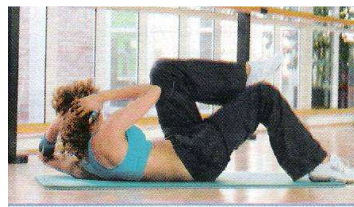
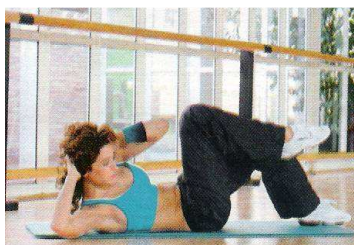
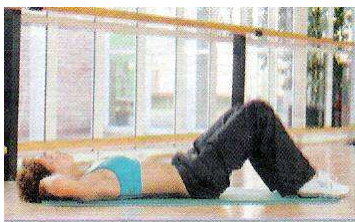


Elevar los omóplatos separándolos del suelo y girar la parte superior del tronco dirigiendo el codo hacia la rodilla contraria. Alternar los giros hacia uno y otro lado.

2 a 3 series de 6 a 12 repeticiones para cada lado

6.- Elevaciones de rodillas

Músculos trabajados: **Recto y Oblicuos**



En el suelo con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la nuca, elevar simultáneamente el tronco en giro y la rodilla, hasta tocar el codo con la rodilla contraria. Alternar la rodilla que se eleva y el sentido de giro del tronco.

2 series de 4 a 10 repeticiones por lado.

7.- Movimiento de parabrisas

Músculos trabajados: Oblicuos



Tumbado en el suelo, con los brazos extendidos y agarrándote con las manos a algo fuerte por detrás. Con las caderas flexionadas 90° y las rodillas igualmente flexionadas. Llevar las rodillas a derecha e izquierda

2 series de 4 a 10 repeticiones por lado.

8.- Giro con pica

Músculos trabajados: Oblicuos

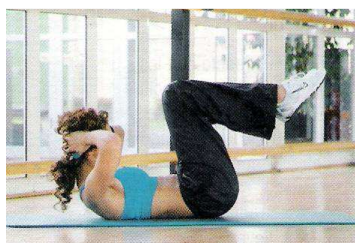
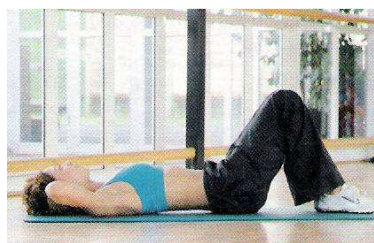


Sentada en el suelo, con las piernas separadas y con una pica sobre los hombros. Girar el tronco y el torso hacia un lado, despacio, y luego hacia el otro.

2 a 3 Series de 12 a 20 repeticiones

9.- Enrollamiento hacia atrás

Músculos trabajados: Recto

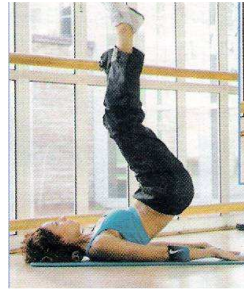


Tumbado en el suelo, con las rodillas flexionadas 90° y las manos en la nuca. Elevar la cabeza y los hombros, simultáneamente se llevan las rodillas hacia el pecho. Descender lentamente, tocar el suelo y repetir el movimiento.

2 Series de 4 a 12 repeticiones

10.- Elevar piernas

Músculos trabajados: **Recto y Psoas-Iliaco**



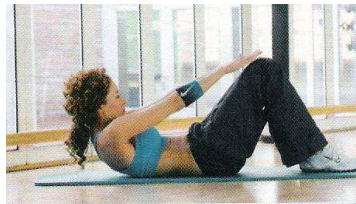
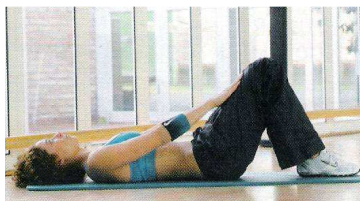
Tumbado boca arriba, con las piernas situadas en vertical con el cuerpo. Los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar la cadera, llevando la punta de los pies hacia el techo.

Este ejercicio, debe evitarse si se tiene algún problema lumbar.

1 ó 2 series de 4 a 10 repeticiones

11.- Elevaciones

Músculos trabajados: **Recto**

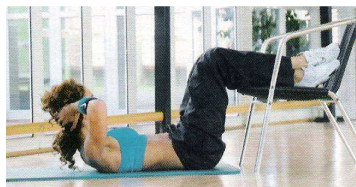
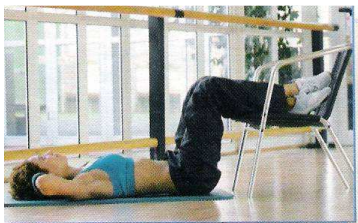


Tumbarse con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, las manos colocadas sobre los muslos. Elevarse lentamente deslizando las manos sobre los muslos hasta que toquen las rodillas. Mantener la posición unos instantes y volver a la posición inicial.

2 a 3 series de 8 a 15 repeticiones

12.- Encoqimientos en silla

Músculos trabajados: **Recto**



Colocarse tumbados boca arriba, las manos en la nuca y los pies sobre una silla, con las rodillas flexionadas 90°. Elevar la cabeza y los hombros. Volver lentamente a la posición inicial.

2 a 3 series de 8 a 15 repeticiones.