

GUÍA PRÁCTICA PARA ENTRENAR

Abdominales

Nivel medio

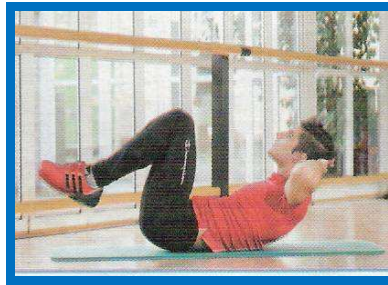
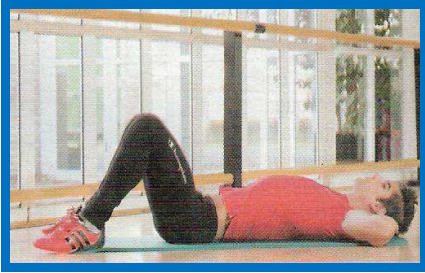


Kim Forteza
Fotos: David Ponce

Sport Life nº 72

1.- Super encogimientos

Músculos trabajados: **Recto anterior**

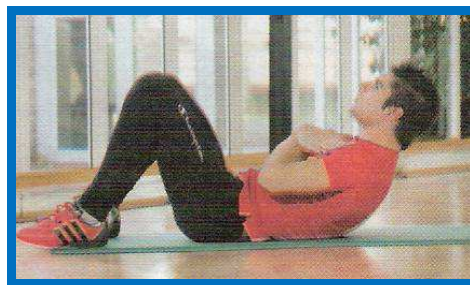
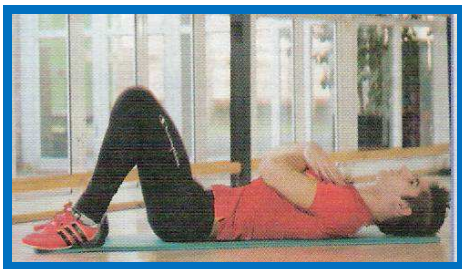


Tumbados boca arriba con los pies apoyados en el suelo y las rodillas flexionadas, llevar las rodillas hacia el pecho al mismo tiempo que se flexiona el tronco.

2 series de 6 a 10 repeticiones

2.- Contracciones con brazos en el pecho

Músculos trabajados: **Recto anterior**

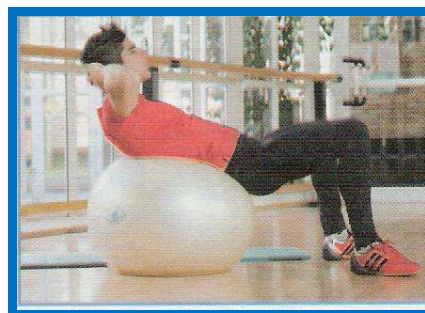
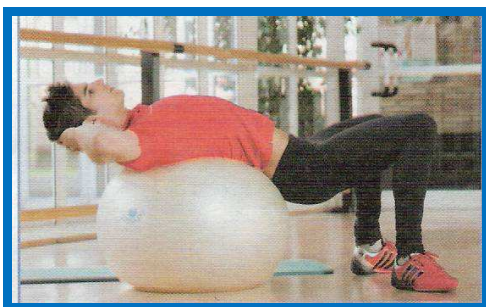


Tumbado boca arriba con rodillas flexionadas y los brazos cruzados sobre el pecho, con las manos en los hombros. Despegar los omóplatos del suelo.

2 series de 6 a 15 repeticiones

3.- Elevaciones en Fitball

Músculos trabajados: **Recto anterior y transverso**

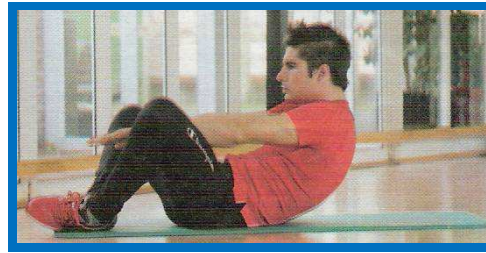
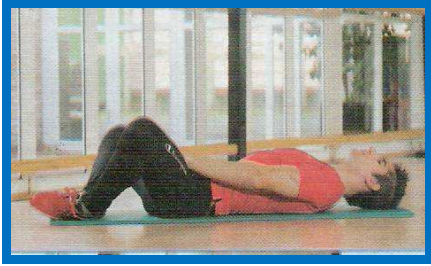


Con toda la zona inferior de la espalda bien apoyada en la pelota y las manos en la nuca. Realizar ligeras elevaciones del tronco, manteniendo la vista arriba y hacia el frente.

2 a 3 series de 6 a 12 repeticiones

4.- La rana

Músculos trabajados: **Recto anterior**

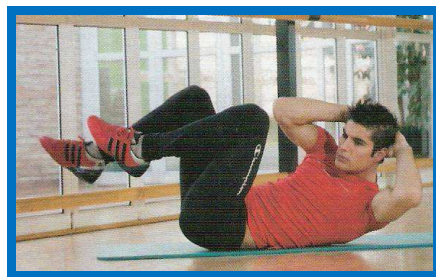


Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y separadas, los brazos estirados por encima del cuerpo, levantar los omóplatos del suelo llevando las manos hacia los pies.

2 series de 4 a 12 repeticiones.

5.- Encogimientos con giro

Músculos trabajados: **Recto anterior y oblicuos**

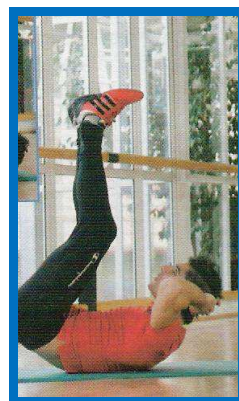
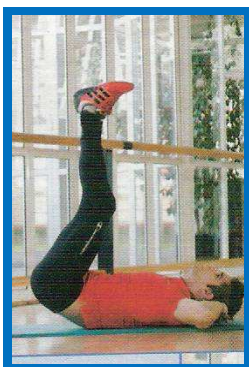


Tumbado con las rodillas flexionadas y las piernas en el aire, elevaciones del tronco simultaneando con giros de cintura, llevando el codo a la rodilla contraria.

2 a 6 series de 6 a 10 repeticiones a cada lado

6.- Encogimientos con piernas en extensión

Músculos trabajados: **Recto anterior**

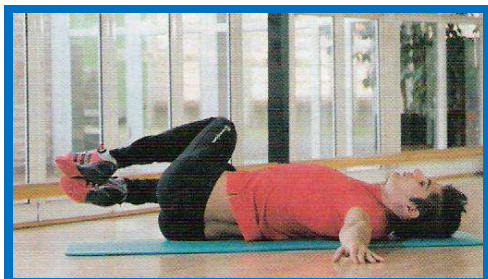


En el suelo y con las piernas extendidas y en vertical, las manos en la nuca. Realizar ligeras elevaciones de pelvis y omóplatos simultáneamente.

2 series de 6 a 12 repeticiones

7.- Parabrasas con brazos en cruz

Músculos trabajados: **Oblicuos**

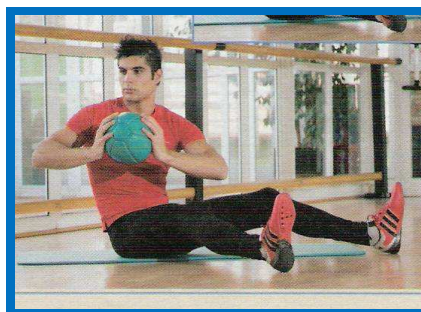
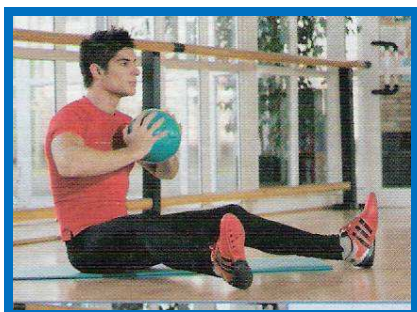


Tumbado boca arriba, con los brazos en cruz y las rodillas y caderas flexionadas 90°, llevar las rodillas de uno a otro lado, manteniendo los brazos y la espalda en contacto con el suelo durante el movimiento.

1 a 2 series de 6 a 8 repeticiones

8.- Giros con balón

Músculos trabajados: **Oblicuos y Trasverso**

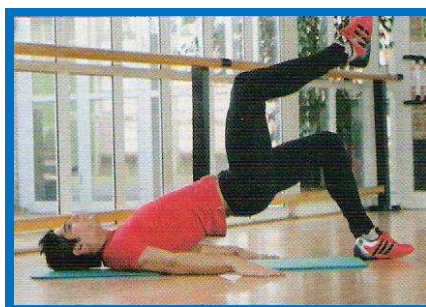
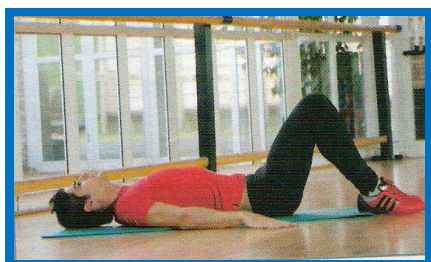


Sentados con los muslos separados y las rodillas extendidas. Hacer giros laterales con el balón medicinal (2, 3 ó 5 Kg.) pegado al pecho.

2 a 3 series de 8 a 20 repeticiones

9.- Tirones de Pelvis

Músculos trabajados: **Recto anterior**

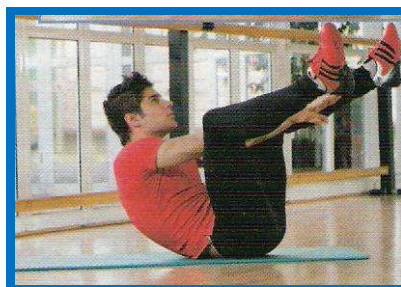
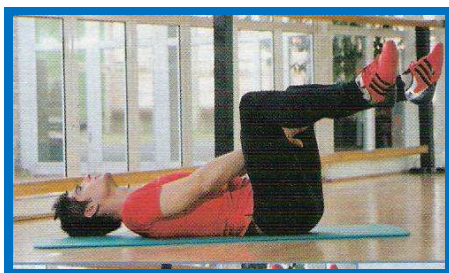


Tumbado con la espalda en contacto con el suelo y las rodillas flexionadas. Elevar la pelvis al mismo tiempo que llevas una pierna arriba, con las rodillas semiflexionadas, dejando el peso del cuerpo sobre la otra pierna.

2 series de 6 a 12 repeticiones

10.- Uves

Músculos trabajados: **Recto anterior**

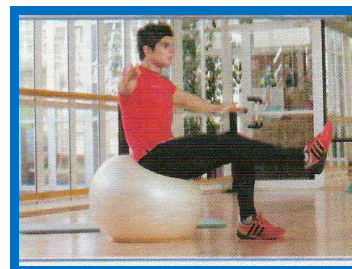
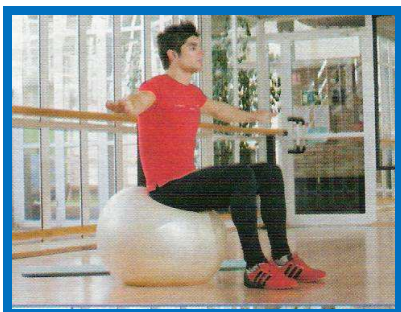


En el suelo con las piernas hacia arriba y separadas, eleva ligeramente la parte alta de la espalda con los brazos extendidos, dirigiéndote hacia el frente en todo momento.

2 series de 6 a 12 repeticiones

11.- Sentado en Fitball

Músculos trabajados: **Recto anterior y Trasverso**

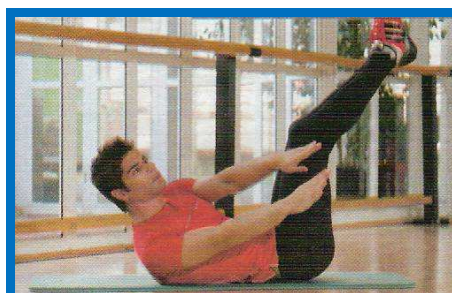


Sentado sobre la pelota gigante. Elevar una pierna a formar una línea paralela con el suelo mientras la otra permanece apoyada en el suelo. Mantener los brazos en cruz.

Con cada pierna estar el máximo tiempo posible manteniendo el equilibrio

12.- Elevaciones con giro

Músculos trabajados: **Recto anterior y Oblicuos**



En el suelo y con las piernas hacia arriba, eleva el tronco y gíralo llevando los brazos extendidos hacia delante, alternando hacia la derecha y hacia la izquierda.

2 series de 6 a 12 repeticiones