

Entrenamiento de abdomen

Profesor Marcos David Franco Cornejo

Entrenamiento 1

Consejos:

De pie, lleva una rodilla al pecho con la ayuda de una silla.

Si no puedes hacerlo, solamente levanta tu rodilla flexionada.



Ejercicio #1
Rodilla al pecho

REPETICIONES: 10 Segundos de cada lado

SERIES: 3

Consejos:

Posición de caballero, ambas piernas en 90 grados aproximadamente. Pon una mano en tu cuello, realiza un inspiración y rota hacia el lado de la pierna apoyada, luego mantienes debes mantener la posición contrayendo tu abdomen de manera voluntaria.



Ejercicio #2
Caballero abdomen

REPETICIONES: 10 Segundos de cada lado

SERIES: 3

Consejos:

Plancha frontal con la ayuda de una silla o mesa. Contrae tu abdomen de manera voluntaria durante 10 segundos. Recuerda respirar normalmente.



Ejercicio #3
Plancha frontal

REPETICIONES: 20 segundos

SERIES: 3

Entrenamiento 2

Consejos:

Para activar tus glúteos, junta ambos talones y debes presionarlos fuertemente, manteniendo la posición de la imagen.

REPETICIONES: 10 segundos

SERIES: 3



Ejercicio #1
Plancha frontal
con rodillas

Consejos:

Primero apoya tu antebrazo y rodilla para lograr la plancha lateral, una vez en esa posición eleva una pierna levemente y contrae tus glúteos al máximo.

REPETICIONES: 10 segundos de cada lado

SERIES: 3



Ejercicio #2
Pancha lateral
para glúteos

Consejos:

Extiende las manos adelante, palma con palma, generando fuerza de presión con tus manos y realiza una contracción voluntaria de tu abdomen.

REPETICIONES: 10 segundos

SERIES: 3



Ejercicio #3
Abdomen de pie

Entrenamiento 3

Consejos:

Tienes que empezar la plancha de igual forma que coloco yo mis brazos, para que puedas rotar a cada lado.

REPETICIONES: 5 para cada lado

SERIES: 3



Ejercicio #1
Plancha con rotación

Consejos:

Extiende por completo todo tu cuerpo lo máximo posible.

Sin sentir dolor lumbar.

REPETICIONES: 10 segundos

SERIES: 3



Ejercicio #2
Plancha extendido

Consejos:

Inicia en posición de cuadrupedia, luego empuja un pie y brazo contrario, mantén la posición 1 segundo y realiza el movimiento del otro de lado.

REPETICIONES: 6 para cada lado

SERIES: 3



Ejercicio #3
The bird dog

¿Quieres recibir
más entrenamientos y consejos?

**ÚNETE A LA
COMUNIDAD
WELLNESS**



Suscribirse