



# Guía para desarrollar tus abdominales.

Tipos de abdominales  
y ejercicios

**GUÍA PARA DESARROLLAR TUS ABDOMINALES.  
TIPOS DE ABDOMINALES Y EJERCICIOS**

1a Edición Febrero 2020

**eurofitness®**

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida sin el permiso por escrito del titular del copyright.

**Editat per:** [ContenidosClick.es](http://ContenidosClick.es)

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>5</b>
<b>NOTAS PREVIAS SOBRE NUTRICIÓN</b>	<b>9</b>
<b>POR QUÉ ES BUENA IDEA FORTALECER TUS ABDOMINALES ADEMÁS DE POR ESTÉTICA</b>	<b>13</b>
<b>¿CÓMO DESARROLLAR LOS MÚSCULOS ABDOMINALES?</b>	<b>15</b>
<b>DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS</b>	<b>21</b>
<b>TRABAJAR LOS ABDOMINALES EN EL GIMNASIO, CON APARATOS</b>	<b>27</b>
<b>CONCLUSIÓN</b>	<b>29</b>



## INTRODUCCIÓN

Sabemos que quieres un vientre plano y unos abdominales marcados y que estás aquí por eso, pero no podemos empezar esta guía sin hacer hincapié en dos aspectos fundamental a la hora de desarrollar, no solo el *core*, sino el resto de tu musculatura: **la nutrición y el descanso.**

**Si no te alimentas adecuadamente, no importa cuánto ejercicio hagas.** Salvo que pases todo el día en el gimnasio, por supuesto. Si no haces nada más que levantar pesas, puede que después de muchos meses compenses la mala alimentación. Pero como lo más probable es que no dispongas de todo ese tiempo (ni de la paciencia), lee el apartado de nutrición antes de saltar a los ejercicios. Aprenderás un par de cosas

que puede que te sorprendan y que, sin duda, te cambiarán la vida; o al menos tu modo de comer, lo que repercutirá en un mejor estado de salud y, por supuesto, en la definición de tus abdominales.

En segundo lugar, **si no descansas, te estás boicoteando**. De nuevo, la paciencia y el sentido común serán tus mejores aliados. Para desarrollar tus abdominales necesitas dos cosas: bajar el índice de grasa corporal y definir tus músculos; o, dicho de otra manera, necesitas que crezcan. ¿Sabes cómo crecen los músculos? Cuando haces ejercicio se producen minúsculas roturas musculares. Cuando descansas, los músculos se reparan y se hacen más grandes y fuertes. El proceso es lento (por eso la paciencia es clave) pero seguro. El músculo se repara teniendo en cuenta lo que sabe y solo sabe que le obligas a forzarte. Genera nuevas fibras musculares para hacer frente al esfuerzo al que le sometiste en la última sesión. Para que pueda hacerlo adecuadamente, necesita descansar.

¿Qué significa esto? Que **para desarrollar tus abdominales no puedes machacarlos a diario**. Necesitas descansar entre sesiones y también entre repeticiones. Lo ideal es que dediques tu atención a otros músculos. Así no solo conseguirás los abdominales de Cristiano Ronaldo, sino que el resto de cuerpo le hará juego más tarde o más temprano. Recuerda: paciencia y constancia.

Segunda consecuencia del modo en que funcionan los músculos: tienes que incrementar el esfuerzo de manera paulatina pero constante. Lo ideal es que aumentes las repeticiones o el peso de cada ejercicio a lo largo del tiempo. No te preocupes, en la tercera parte de la guía te explicamos cómo, punto por punto.





## NOTAS PREVIAS SOBRE NUTRICIÓN

Seguro que has leído por ahí que para desarrollar tus abdominales y convertirte en la escultura griega o el futbolista portugués que todos desean ser tienes que dejar los hidratos de carbono, abandonar las grasas y comer proteína como si no hubiera un mañana.

Es hora de que sepas por qué casi todo eso es directamente falso o, como poco, muy matizable.

### **Empecemos por las grasas**

Las grasas tienen una fama espantosa. Según internet y algunas publicaciones de dudoso rigor, son las causantes de todos los males. La realidad en cambio es muy distinta. Las grasas no solo son tus amigas, es que el cuerpo las necesita para funcionar.

En Gran Bretaña el desayuno tradicional consistía en huevos revueltos, salchichas, judías, bacon, tomate y una taza de te. Con eso en el estómago, los agricultores, ganaderos y trabajadores de la siderurgia no necesitaban mucho más hasta la hora del almuerzo. Y es que las grasas adecuadas tienen dos efectos muy beneficiosos en el organismo:

- Disminuyen la inflamación.
- Mejoran el equilibrio hormonal.

Además, no afectan especialmente al nivel de azúcar en sangre, con lo que los niveles de insulina no se disparan. Esto es importante: cuando tomas hidratos de carbono refinados (pan blanco o pasteles, por ejemplo), el almidón y el azúcar que contienen pasa a la sangre en forma de glucosa y tu cuerpo responde segregando insulina.

La insulina elimina el azúcar de la sangre transformándola en combustible para tu cuerpo. Tu cuerpo la acumula en forma de grasa y además tus células adiposas no queman la grasa que ya tenías acumulada, así que engordas. Y si engordas nunca podrás conseguir unos buenos abdominales.

## **Conclusión:**

- Es necesario tomar grasas saludables, como las de los frutos secos, aguacates o pescado azul.
- La proteína es buena, alimenta a los músculos, les ayuda a crecer.

- Los hidratos de carbono son buenos y necesarios, pero debes tomar los adecuados. Nada de harinas blancas ni pasta. Opta por lentejas, garbanzos y los hidratos de las verduras. La fruta tiene mucho azúcar, así que es mejor tomar solo una pieza al día.

Por supuesto, el momento de comer también afecta al comportamiento de tus músculos. [Hablamos de ello en este artículo de nuestro blog](#). Repásalo cuando tengas un momento.



## **POR QUÉ ES BUENA IDEA FORTALECER TUS ABDOMINALES ADEMÁS DE POR ESTÉTICA**

Los músculos abdominales forman parte de lo que, en inglés, y en la jerga de fitness y musculación se llama core. El significado original de la palabra es núcleo o centro. No es un capricho que a esta zona del cuerpo se le llame así. Se localiza en el centro de gravedad del cuerpo y es ahí donde se inician la mayor parte de nuestros movimientos. Ningún deportista de ninguna disciplina puede ignorar su core si de verdad quiere llegar a algo. Para que te hagas una idea, estos son los músculos principales que componen el core:

- Músculo Transverso del abdomen.
- Diafragma, al que conoces por su relación con su respiración, pero que también tiene una relación directa con la musculatura abdominal y su estabilidad.
- Músculo multífido.
- Músculos del suelo pélvico.
- Músculo cuadrado lumbar.
- Músculo oblicuo interno y externo.
- Recto abdominal (la conocida tableta de chocolate).
- Serratus.

Si entrenamos de tal manera que todo el core se mantenga estable, no solo tendremos un aspecto mucho más sano y atractivo, sino que estaremos ayudando a prevenir que se produzcan lesiones. También mejorarán nuestros tiempos de recuperación y rehabilitación.



## ¿CÓMO DESARROLLAR LOS MÚSCULOS ABDOMINALES?

Por fin hemos llegado a la parte del ebook que te interesaba. Aquí hablaremos de los diferentes tipos de ejercicios que sirven para trabajar los músculos del core. Recuerda que es importante entrenar los músculos de la espalda también; y, en general, toda la musculatura del cuerpo.

Y recuerda una vez más que para que tus músculos hagan su aparición tienes que eliminar la grasa que los recubre.

### **Gimnasia hipopresiva para el abdomen**

La gimnasia hipopresiva se desarrolló por el doctor Marcel Caufriez en 1980, durante su trabajo con mujeres en fase de postparto. Como imaginarás, los músculos abdominales después de la gestación y el parto no están en su mejor momento. Por su efectividad y relativa sencillez, este tipo de ejercicios se han extendido hoy a todo tipo de personas.

El abdomen en este tipo de ejercicios se trabaja en condiciones de hipopresión, que se consiguen contrayendo el diafragma en apnea respiratoria. Lo que se logra de esta manera es la activación del suelo pélvico y la faja abdominal.

## **Beneficios de la gimnasia hipopresiva:**

- Mejora la capacidad pulmonar.
- Reduce el perímetro abdominal, con lo que mejora la apariencia estética.
- Trabaja las disfunciones de carácter sexual y la incontinencia urinaria.
- Mejora el rendimiento en la práctica deportiva.

Debido a su intensidad, las sesiones de gimnasia hipopresiva no deben durar más de 20 o 30 minutos. Lo ideal es practicar con un monitor que te enseñe la técnica durante las primeras sesiones.

## **Ejercicios tradicionales para desarrollar los abdominales**

Si eres principiante; si no tienes mucha experiencia levantando pesas, lo más probable es que no necesites hacer ejercicios específicos para esta zona. El hecho es que, como decíamos más arriba, del core dependen la mayor parte de los movimientos del cuerpo. Así que, cuando ejercites el tren superior y el inferior, trabajarás también los abdominales, aunque de manera indirecta.

El press de banca, las dominadas, el peso muerto o las sentadillas son



ejercicios que ayudan a trabajar los abdominales con más intensidad de la que crees.

Es mejor que alcances cierto grado de experiencia en el gimnasio antes de poner tu atención en una zona determinada.

## **Series y repeticiones**

En cuanto a la cantidad de series a realizar, vamos a recordar lo que decíamos al principio sobre el descanso necesario para que los músculos crezcan. Necesitas que tus músculos se rompan y que vuelvan a reconstruirse. Para ello debes descansar entre series y también entre sesiones de entrenamiento.

Los resultados de cualquier tipo de ejercicio tardan en verse. Esto es así. Necesitas tener paciencia y no someter a tu organismo a un esfuerzo mayor del que puede soportar.

Si eres principiante pero no quieres renunciar a entrenar tus abdominales de manera directa, incluye el trabajo abdominal específico en dos o tres sesiones semanales. Si, por el contrario, ya tienes experiencia, puedes ampliar el número de sesiones a tres o cuatro.

Respecto a las repeticiones, todo depende de en qué estado de forma te encuentres. Aunque es difícil definir un número de series y repeticiones adecuadas para todo el mundo, puedes plantearte un plan progresivo de tres fases y cuatro semanas por fase parecido a este:

- Primera semana: tres series de cinco repeticiones por ejercicio.
- Segunda semana: cuatro series de cinco repeticiones por ejercicio.
- Tercera y cuarta semanas: cinco series de cinco repeticiones por ejercicio.

Durante la cuarta semana, sube el peso, para que siga habiendo una progresión en la intensidad del ejercicio.

Parecen pocas series y pocas repeticiones, pero no todo es cuestión de cantidad, la calidad también cuenta. Es importante que desarrolles los ejercicios con una buena técnica. Así el esfuerzo que hagas será eficiente. No hace falta levantar cincuenta kilos treinta veces si el peso que levantas lo levantas bien.

Todos los ejercicios constan de dos tipos de movimiento:

- El movimiento concéntrico es cuando ejerces la fuerza para levantar el peso. Este peso puede ser el de tu propio cuerpo o el de las pesas o aparatos que utilices. Haz este movimiento contando hasta uno.

- El movimiento excéntrico s de resistencia: sostienes el peso y lo devuelves a su posición de inicio. Haz este movimiento contando hasta tres, pero despacio: ciento uno, ciento dos, ciento tres.

Entre series descansa un minuto y medio.

## ¿Cuánto peso necesitas levantar?

Si trabajas en casa es posible que solo cuentes con tu carga corporal. El reto en este caso es hacer los ejercicios muy despacio. Si trabajas con pesas o aparatos, carga con tanto peso como te permita llegar a la última repetición de la serie, pero ninguna más. Tendrás que probar y hacer algunos ajustes. No pasa nada. Antes de ser un maestro hay que aprender.

## ¿Cuántos ejercicios debes hacer?

Escoge dos o tres de la lista y, sobre todo, no olvides lo que ya hemos repetido muchas veces:

- Come bien.
- Descansa.
- Duerme bien.
- Emplea una buena técnica.



## DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS

### **Recto mayor del abdomen, parte superior**

#### ***Elevaciones de tronco o crunches***

Seguro que las conoces porque son el ejercicio para abdominales más clásico.

- Tumbado boca arriba.
- Manos detrás de la cabeza, pero sin tirar de ella.
- Eleva el tronco contrayendo el abdomen.

Si buscas más intensidad cruza las manos delante del pecho. No es necesario sentarse. Este es el ejercicio siguiente:

#### ***Sit- ups***

Ya no se trata solo de elevar el tronco, sino que hay que llegar a sentarse mediante la contracción del abdomen. Para ayudarte, sujeta los pies al suelo (o pide a alguien que lo haga por ti) y extiende los brazos hacia adelante.

#### ***V-ups o abdominales en V***

Es muy probable que no puedas hacer estos al principio porque requieren una gran fuerza en la zona pélvica. Se llaman en V porque hay que formar

una V con nuestro cuerpo al elevar al mismo tiempo las piernas, el tronco y los brazos.

### ***Extensiones de piernas en suelo***

- Tumbado boca arriba.
- Eleva el tronco ligeramente y usa los antebrazos para reposarlo sobre ellos.
- Encoge y estira las piernas, contrayendo el abdomen.

## **Recto mayor del abdomen, parte inferior**

Esta parte es la que se suele conocer como abdomen bajo y puedes trabajarla con estos ejercicios:

### ***Cruce alterno de piernas***

De nuevo, hay que tumbarse boca arriba para hacer este ejercicio. Con las manos bajo la zona lumbar, para protegerla, se elevan los pies unos centímetros sobre el suelo y se cruzan una pierna sobre otra alternándolas. De ahí su nombre: cruce alterno de piernas.

### ***Elevaciones de piernas extendidas en suelo***

- Tumbado boca arriba.

- Manos bajo los glúteos para evitar que la espalda se arquee.
- Elevar las piernas hasta que formen un ángulo de noventa grados con el suelo. Es decir, hasta que queden perpendiculares.

### ***Crunches invertidos***

En lugar de acercar el tronco a las piernas, como hacemos en el crunch tradicional, se acercan las piernas al tronco. Como siempre, la posición inicial es decúbito supino; es decir, tumbados boca arriba.

### ***Aleteo de piernas o flutter kicks***

Se hace igual que el cruce alterno de piernas que hemos visto un poco más arriba. La diferencia es que en esta ocasión no se cruza, sino que se levantan alternativamente.

## **Oblicuos**

### ***Oblicuos alternos en el suelo***

Se trata de un ejercicio divertido y de gran intensidad.

- Tumbado boca abajo.
- Eleva ligeramente el tronco y pon las manos a los lados de la cabeza.
- Eleva las dos piernas flexionadas.

- Lleva alternadamente las rodillas al pecho y trata de tocarlas con el codo opuesto.

A los oblicuos alternos también se les llama ciclistas o bicicleta.

### ***Elevación lateral de piernas***

Tumbado de costado se procede a elevar las dos piernas a la vez. Si eres principiante y el movimiento te resulta muy difícil, puedes flexionar las piernas para que te cueste menos elevarlas. Otra opción es adelantarlas ligeramente para que no estén en línea con el cuerpo.

### ***Torsión rusa***

Si estás en un gimnasio o tienes pesas, puedes hacer este ejercicio con carga. Si no es así, lo único que tienes que hacer para trabajar la zona lateral del abdomen es:

- Sentarte en el suelo.
- Elevar las piernas, flexionadas.
- Girar el torso hacia un lado y luego hacia el otro.

### ***Puente lateral con torsión***

Colócate de costado, apoyando el peso de tu cuerpo sobre el brazo, con el antebrazo hacia adelante. Luego coloca un pie sobre el otro. Así estarás



en posición de puente lateral. Luego, con el otro brazo en la sien o tras la cabeza, torsiona el tronco para llevar el codo al antebrazo en el suelo.

## **Transverso abdominal, el más olvidado**

### ***Puente horizontal***

- Partiendo de una postura a cuatro patas, apoya los antebrazos en el suelo.
- Luego estira las piernas y elévate sobre las puntas de los pies.
- Procura que la espalda quede recta.
- Permanece así 15, 20, 25 o 30 segundos dependiendo de la semana del plan en la que te encuentres.

A este ejercicio también se lo conoce como plancha horizontal clásica.

### ***Puente lateral***

Es exactamente el mismo ejercicio que el anterior, pero de lado. Así, además de trabajar el transverso abdominal prestarás atención a los oblicuos.

### ***Puente invertido***

En este caso el ejercicio es boca arriba. Debes levantar el peso de tu cuerpo sobre las manos, con los brazos rectos, y sobre los talones. Todo tu cuerpo formará un triángulo. Para que el ejercicio sea realmente efectivo debes contraer la zona media del torso, lo que incluye el transverso abdominal.



## TRABAJAR LOS ABDOMINALES EN EL GIMNASIO, CON APARATOS

Los ejercicios que emplean únicamente la carga corporal son efectivos y, si se realizan con la técnica adecuada, no es habitual que se presenten lesiones. Pero las descripciones de actividades físicas no siempre son suficientes. Por eso es buena idea acercarte a un centro de fitness. Allí no solo contarás con la ayuda de profesionales expertos que podrán ayudarte con problemas posturales. También disfrutarás de la posibilidad de usar aparatos especialmente diseñados para trabajar la zona de tu cuerpo que elijas y, por supuesto, el core o faja abdominal.

Una de las máquinas más codiciadas de la zona de musculación de los gimnasios es la máquina de crunches. Sin embargo no todos los que la usan le sacan el máximo partido. Para aprovecharla hasta su máximo potencial es necesario mantener la espalda protegida y trabajar con contracciones de abdomen. El peso con que cargues la máquina no es lo más importante. Acostúmbrate a su funcionamiento, pruébala con carga, y luego añade peso, a medida que te sientas cómodo y que tu abdomen esté preparado.

## CONCLUSIÓN

Como siempre que se habla de ejercicio físico, es importante tener en mente que un estilo de vida saludable debe apoyarse en **hábitos deportivos**, sí, pero también nutricionales y de descanso. Alimentarse bien y dormir las horas suficientes son los complementos imprescindibles para que tu rutina de desarrollo de los abdominales funcione.

La paciencia es otro requisito fundamental. Los resultados del ejercicio no son ni muchos menos inmediatos. Antes de los tres meses no verás cambios extraordinarios en el espejo, pero sí te sentirás mejor, con más energía. Y, lo más importante, estableces un buen hábito te dará pie a tirar del hilo y cambiar el resto de tu vida. Lo importante es empezar. Y no olvides el sentido común: si algo parece demasiado bueno para ser verdad, probablemente sea mentira. Esto vale para las dietas milagro, pero también para los programas de ejercicio que te prometen resultados a los pocos días. Perseverancia, paciencia y práctica son los tres pilares sobre los que sustentar el desarrollo de tus músculos abdominales y, de hecho, cualquier rutina de ejercicio con la que persigas conseguir un objetivo realista.

Recuerda que estar en forma y tonificar tus abdominales no es una cues-

tión de dinero. Puedes realizar todos los ejercicios de esta guía en casa, sin más material que tu cuerpo, ropa cómoda y un par de zapatillas deportivas. Pero si decides contar la ayuda de unas instalaciones óptimas y un buen equipo profesional, en Eurofitness nos ponemos a tu disposición. Nuestro compromiso es contigo, pero también con la comunidad y con el medio ambiente.

Ponemos a tu disposición las mejores instalaciones, a los profesionales mejor cualificados y toda la experiencia de nuestra amplia trayectoria profesional.



[www.eurofitness.com](http://www.eurofitness.com)

