

ABDOMINALES FUERTES & DEFINIDOS

GET ABS PROGRAM





***IMPORTANTE** Este es un PDF Interactivo por lo cual, para su correcto funcionamiento; se recomienda abrir a travez de la app [Adobe Acrobat](#).

Puedes descargar [aquí para Android](#) y [aquí para iOS](#).

GET ABS PROGRAM

Como conseguir abdominales fuertes y definidos.

Un abdomen fuerte y definido es una de las mejores expresiones de lo que supone POWERBUILDING OFICIAL: fuerza y estética combinados en un solo cuerpo.



ENTENDAMOS QUE...

Entendemos perfectamente que uno de tus principales objetivos entrenando en el gimnasio sea marcar tus abdominales, pero es importante entender que se trata de nuestro núcleo. Los abdominales son los principales responsables de estabilizar nuestro cuerpo, proteger nuestra espalda y la base a partir de la cual podemos aplicar fuerza, por lo que un trabajo excesivo y mal planificado, sin comprender bien su función puede llevar a físicos poco compensados y músculos que no se coordinan correctamente, suponiendo un menor rendimiento y un mayor riesgo de lesión.

OBJETIVO...

Con este programa aprenderás cuáles son las claves para tener un abdomen fuerte y definido, comprenderás cuál es la función del mismo y tendrás diferentes progresiones adaptadas por niveles para trabajar de forma eficiente tu six pack.

¿QUÉ SON LOS ABDOMINALES?

No es la intención profundizar mucho en cuestiones anatómicas, pero conocer los músculos que conforman nuestros abdominales nos ayudará a comprender mejor el tipo de entrenamiento que necesitamos según nuestro objetivo. Cuando hablamos del six pack en realidad estamos refiriéndonos principalmente a los siguientes músculos:

RECTO ABDOMINAL

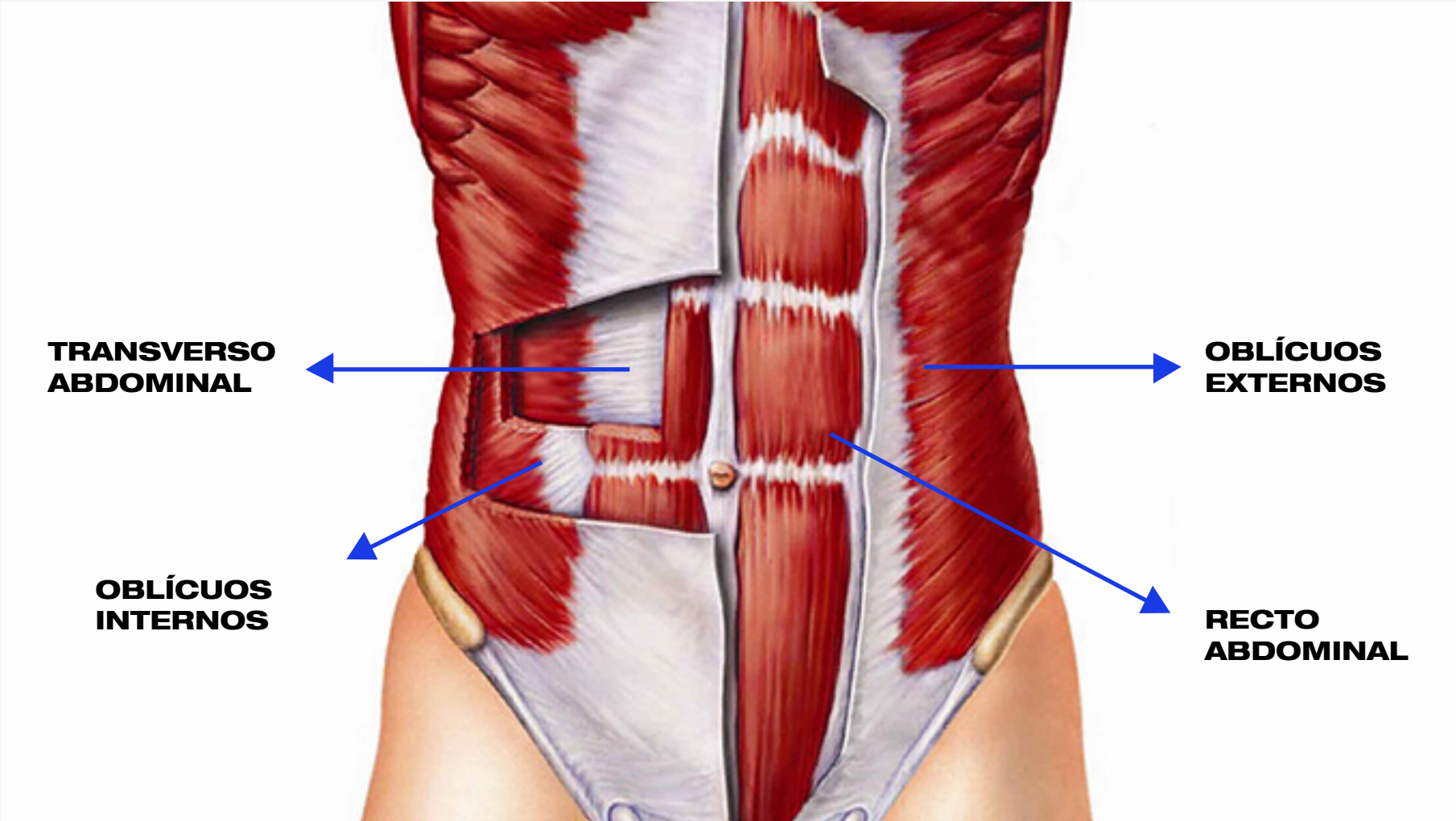
Se trata de la musculatura visible, los cuadraditos que conforman el six pack. el músculo de los “cuadraditos”. Sus principales funciones son aumentar la presión intraabdominal y realizar flexión de columna.

OBLÍCUOS

Situados a los lados del recto abdominal, contribuyen a estabilizar la cadera. A su vez se dividen en oblicuos externos (también visibles) e internos, situados debajo del recto abdominal y sus compañeros externos.

TRANSVERSO ABDOMINAL

Se trata de la musculatura más profunda, actuando a modo de “faja” que da soporte a todos los anteriores.



Como puedes ver cuando hablamos de entrenar los abdominales en realidad no tiene sentido hablar de un solo músculo. Nuestro núcleo es mucho más que los cuadraditos que forman el six pack y su trabajo lejos de estar compuesto por ejercicios analíticos debería comprender toda la musculatura del CORE (sumando a los anteriores el resto de músculos que componen la zona media como son los flexores y extensores de cadera, extensores de columnas, suelo pélvico...) al tratarse de una zona que trabaja de forma coordinada y cuya función siempre debe ir mucho antes que su apariencia.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE ENTRENAR ABDOMINALES?

Para que nuestros abdominales se vean fuertes y marcados primero hay que saber cómo entrenarlos, y para saber cómo entrenarlos primero es necesario saber para qué sirven. Nuestros abdominales se van a encargar de flexionar, extender y rotar nuestro torso, ofrecer una base sólida que pueda maximizar la transferencia de fuerza hacia nuestras abdominales y proteger nuestra columna vertebral.

Es importante entender que nuestro objetivo no puede ser solo fortalecer, sino también coordinar. Si nuestras extremidades producen movimiento antes de que nuestro abdomen haya estabilizado lo más probable es que nos lesionemos... y trabajar de forma aislada nuestros abdominales en exceso sin lugar a dudas va a producir descoordinación.

Su importancia tanto a nivel estético como a nivel funcional es evidente, pero se tratan de músculos y, como tal, responden a los mismos principios que el resto del cuerpo.



TRABAJO INTENSO

Como ocurre con cualquier otro músculo, la intensidad es uno de los requisitos básicos para que se generen adaptaciones.

Hacer cientos de abdominales significa que realmente la carga que estamos manejando no es demasiado alta y que, probablemente, no estamos ajustando el estímulo para poder progresar de unas sesiones a otras.

Si entrenamos nuestro abdomen siempre igual y con una intensidad baja, al igual que pasaría con cualquier otro músculo, no mejorará.

Necesitamos cumplir el principio de sobrecarga progresiva, necesitamos que los entrenamientos sean cada vez más duros ya sea por realizar variantes de ejercicios más complicadas, levantar cargas más pesadas o reducir los tiempos de descanso.

TRABAJO INDIRECTO

Si la principal función de nuestros abdominales es estabilizar nuestro cuerpo, ejercicios básicos como la sentadilla, el peso muerto o las dominadas van a ser la base de nuestro trabajo y los que realmente trabajen de forma más completa nuestra zona media.

Por supuesto en este programa no vamos a centrarnos en como programar este tipo de ejercicios, pero incluirlos será clave de cara a trabajar tanto la fuerza como la coordinación de nuestro core.

Si además añadimos trabajo unilateral como pueden ser paseos del granjero unilaterales, sentadillas búlgaras, peso muerto rumano unilateral... estaremos dando un trabajo fundamental a nuestro núcleo.



FIT YOUR DIET

CALCULADORA AUTOMÁTICA



TRABAJO EN LA COCINA

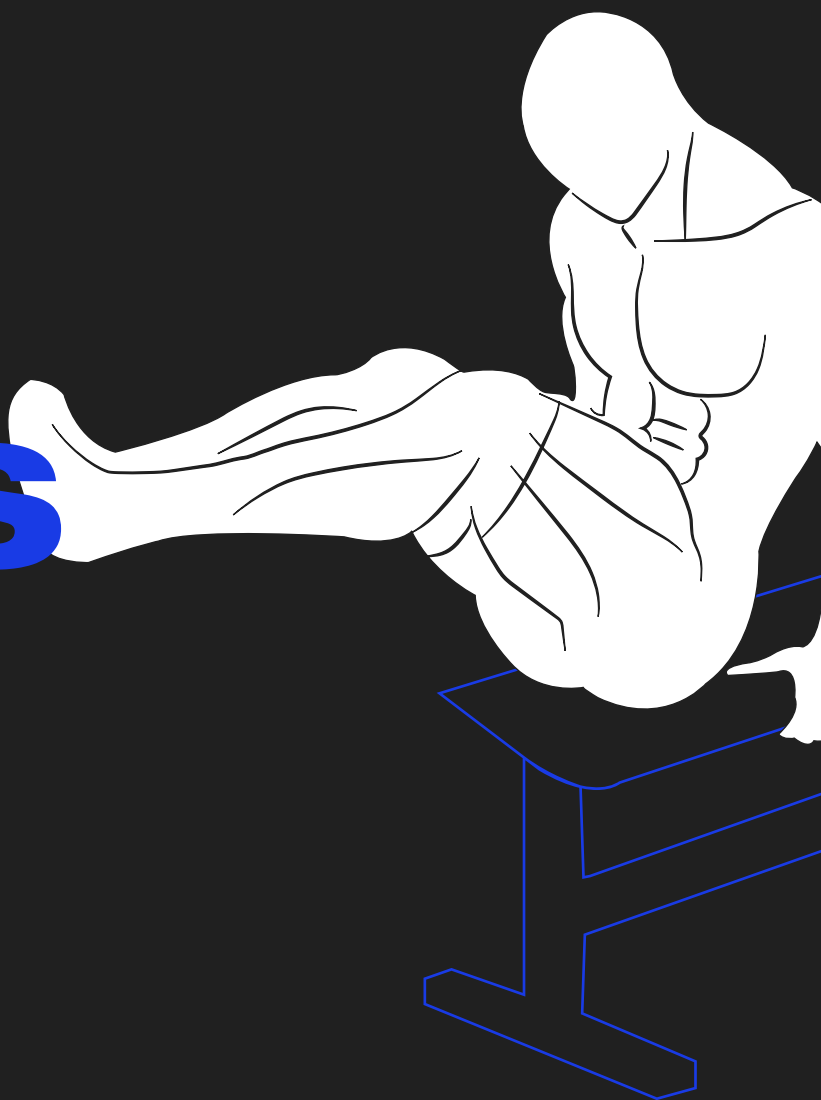
Trabajar tu abdomen de forma adecuada te ayudará a que este coordine mejor tu fuerza, a estar más sano, prevenir lesiones y, por supuesto, a tener una mayor hipertrofia y dureza en el mismo. Pero si tu porcentaje de grasa corporal es alto, incluso aunque tengas un abdomen fuerte y muy desarrollado, no lucirás un buen six pack.

Perder grasa corporal será realmente la clave a la hora de que tu abdomen se vea marcado, y para conseguir este objetivo da igual cuanto trabajes de forma aislada tu abdomen, lo que realmente importa es que las calorías que estés ingiriendo sean menos de las que estás gastando.

Para ello realizar las principales premisas son realizar entrenamientos de fuerza, aumentar el cardio y llevar a cabo un plan nutricional acorde a tus necesidades. Si necesitas ayuda con ello te recomendamos **FITYOURDIET**.

VER FIT YOUR DIET

ROUTINE CORE/ABS



Si bien el trabajo que hemos planteado hasta ahora es lo más importante de cara a trabajar nuestro abdomen, si que debemos llevar a cabo cierto trabajo específico que nos ayude a darle un mayor estímulo a la hipertrofia de nuestro abdomen.

Nuestra propuesta se divide en tres niveles, según su nivel de dificultad. Te recomendamos empezar por el primer nivel e ir pasando al siguiente a medida que cumplas los siguientes requisitos:

RECOMENDACIONES...

- 1** Puedes llevar a cabo cada ejercicio que compone el nivel de forma aislada y con buena técnica.
- 2** Puedes realizar todos los ejercicios que componen el nivel en un mismo entrenamiento con buena técnica.
- 3** Puedes llevar a cabo todos los ejercicios que componen el nivel respetando los tiempos de descanso marcados.



Si llegas al tercer nivel y puedes completar el entrenamiento con los tiempos de descanso marcados significará que tu abdomen no es tu punto débil. Puedes seguir complicando las palancas y las cargas, pero realmente solo quedaría reducir el porcentaje de grasa corporal para que muestres un six pack realmente fuerte y duro.

EMPEZAR RUTINA

== DESCANSOS -> 30'' entre ejercicios y 1' entre rondas

LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3

Ejercicio 1

Scissor crunches

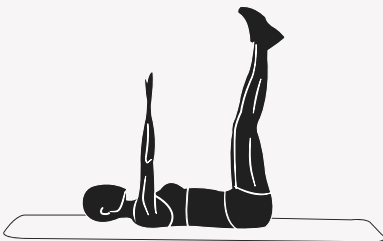
TIME: 30''



Ejercicio 2

Toe touches

TIME: 30''



Ejercicio 3

Crunch abdominal

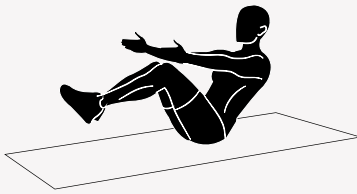
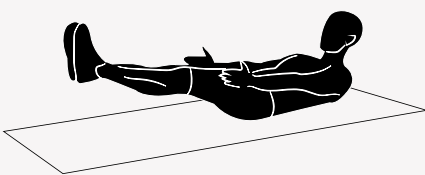
TIME: 20''



Ejercicio 4

V hold

TIME: 30''



Ejercicio 5

Mountain Climbers

TIME: 20''



Ejercicio 6

Plancha abdominal

TIME: 30''



== DESCANSOS -> 30'' entre ejercicios y 1' entre rondas

LEVEL 1

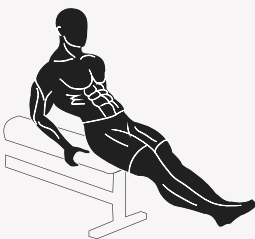
LEVEL 2

LEVEL 3

Ejercicio 1

Knee raises

TIME: 30''



Ejercicio 2

V up tuck

TIME: 30''



Ejercicio 3

Crunch inverso

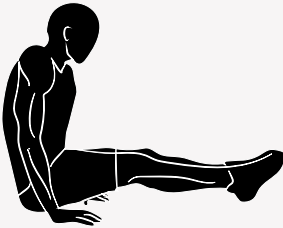
TIME: 20''



Ejercicio 4

Floor L sit

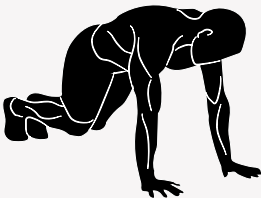
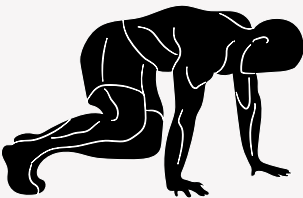
TIME: 20''



Ejercicio 5

Slalom Mountain Climbers

TIME: 20''



Ejercicio 6

Abs plank superman

TIME: 30''



== DESCANSOS -> 30'' entre ejercicios y 1' entre rondas

LEVEL 1

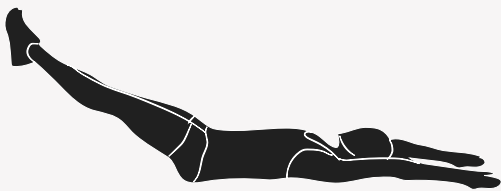
LEVEL 2

LEVEL 3

Ejercicio 1

Leg raises

TIME: 30''



Ejercicio 2

V up pike

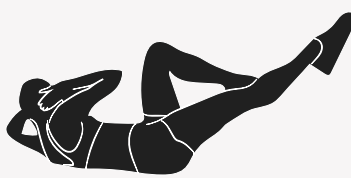
TIME: 30''



Ejercicio 3

Crisscross crunch

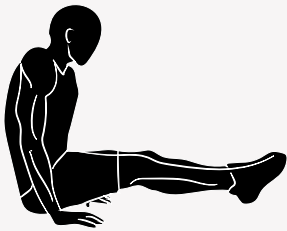
TIME: 20''



Ejercicio 4

V sit

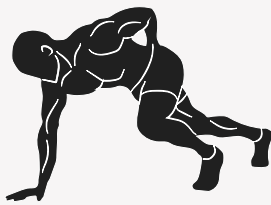
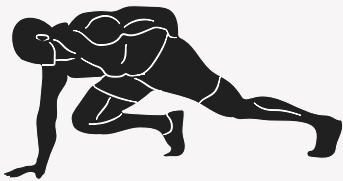
TIME: 30''



Ejercicio 5

One arm Mountain Climbers

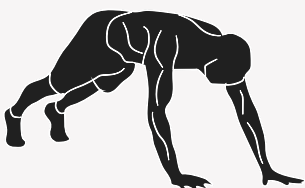
TIME: 20''



Ejercicio 6

Walk abs plank

TIME: 30''



Más productos en:

Powerbuildingoficial.com

