



DESPIERTA TU **ABDOMEN EN 20 MINUTOS**

bestdiet

bestdiet



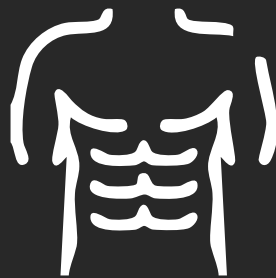
Nuestra Historia y Compromiso con la Calidad **Bestdiet** nace de la consolidación de una empresa familiar andaluza con más de tres décadas de trayectoria ininterrumpida en el sector de la **nutrición, la dietética y el bienestar.**

En Bestdiet, la excelencia es nuestra forma de trabajar.

Para asegurar la máxima calidad, gestionamos cada paso del proceso en nuestras propias instalaciones. Desde la **creación de la fórmula en el laboratorio hasta su elaboración y distribución**, nos encargamos de todo sin intermediarios. Solo así podemos garantizar una seguridad alimentaria absoluta y ofrecerle suplementos en los que realmente puede confiar.

Le damos la bienvenida a esta **guía de entrenamiento.**

A lo largo de las siguientes páginas, encontrará un **programa de rutinas** diseñado para optimizar su **rendimiento físico y fortalecer su musculatura.**



Hacer abdominales es importante porque fortalece el core, que es la zona central del cuerpo formada por los abdominales, la zona lumbar y otros músculos que estabilizan el tronco. Tener un core fuerte mejora la postura, ayuda a mantener el equilibrio y reduce el riesgo de dolores o lesiones en la espalda. Además, unos abdominales fuertes permiten realizar mejor muchos ejercicios y actividades diarias, ya que el abdomen participa en gran parte de los movimientos del cuerpo.



EL RELOJ (Cómo funciona la rutina)

Tiempo de acción: 45 segundos haciendo el ejercicio.

Tiempo de pausa: 15 segundos para descansar y acomodarte para el siguiente.

Dinámica: Haces los 10 ejercicios en orden. Eso te tomará 10 minutos.

Luego, vuelves a empezar desde el número 1 para hacer la segunda vuelta.

Total: 20 minutos clavados.



1. Contracción abdominal superior (Crunch clásico).

Ejecución: Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas. Eleve ligeramente los hombros y la parte superior de la espalda contrayendo el abdomen. Mantenga la mirada hacia el techo para evitar tensión en el cuello.

Enfoque muscular: Recto abdominal (zona superior).

2. Elevación alterna de piernas (Tijeras horizontales).

Ejecución: Tumbado boca arriba con las manos bajo los glúteos. Extienda las piernas y elévelas unos centímetros. Realice un movimiento alterno de cruce horizontal (una pierna sobre la otra) manteniendo la zona lumbar pegada al suelo.

Enfoque muscular: Abdomen inferior y estabilidad lumbar.



3. Plancha frontal isométrica.

Ejecución: Apoye antebrazos y puntas de los pies. Mantenga el cuerpo formando una línea recta y paralela al suelo. Contraiga abdomen y glúteos con firmeza durante todo el tiempo de trabajo.

Enfoque muscular: Fortalecimiento global del core y musculatura profunda.

4. Isométrico en V.

Ejecución: Tumbado boca arriba, eleva ligeramente el tronco y las piernas manteniendo el abdomen contraído. Extiende los brazos hacia delante en dirección a las piernas y mantén la posición formando una "V" con el cuerpo durante unos segundos.

Enfoque muscular: Recto abdominal y estabilizadores del core.



5. Escaladores cruzados (Cross-body Mountain Climbers).

Ejecución: En posición de plancha alta (manos apoyadas), lleve la rodilla derecha hacia el codo izquierdo por debajo del torso. Regrese y alterne rápidamente el movimiento con la otra pierna.

Enfoque muscular: Oblicuos y recto abdominal en plano dinámico.

6. Bicicleta abdominal.

Ejecución: Tumbado boca arriba, simula un pedaleo con las piernas mientras rota el torso para intentar acercar el codo opuesto a la rodilla que se flexiona. Mantenga un ritmo constante y controlado.

Enfoque muscular: Integración completa de la pared abdominal y oblicuos.



7. Encogimiento invertido (Reverse Crunch).

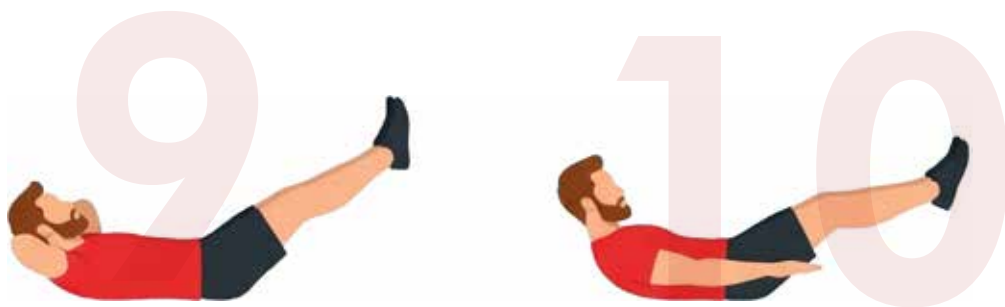
Ejecución: Tumbado boca arriba con las manos en la nuca. Utilice la fuerza del abdomen inferior para elevar la cadera del suelo, llevando las rodillas hacia el pecho. Descienda lentamente sin dejar caer las piernas de golpe.

Enfoque muscular: Concentración en la zona inferior del abdomen.

8. Plancha con rotación de cadera (Hip Dips).

Ejecución: En posición de plancha sobre los antebrazos, rote la cadera hacia un lado intentando que el lateral del muslo se acerque al suelo. Regrese al centro y rote hacia el lado contrario sin perder la alineación del cuerpo.

Enfoque muscular: Trabajo intensivo de la cintura y oblicuos.



9. Elevación simultánea de piernas

Ejecución: Tumbado boca arriba con las manos en la nuca. Mantenga las piernas juntas y extendidas. Elévelas hasta formar un ángulo de 90 grados y báje las lentamente, deteniéndose justo antes de tocar el suelo para mantener la tensión.

Enfoque muscular: Potencia en el recto abdominal frontal.

10. Isometría abdominal en suspensión (Hollow Hold)

Ejecución: Tumbado boca arriba, eleve simultáneamente brazos, pecho y piernas unos centímetros del suelo. Mantenga la postura estática en forma de "barca", asegurando que solo la zona lumbar permanezca apoyada.

Enfoque muscular: Resistencia máxima y control postural como cierre del circuito.

bestdiet

**Entra en nuestra web y descubre todo nuestro catálogo de
alimentación proteinada y complementos alimenticios.
Complementa tu vida con complementos.**

bestdiet.es

