

POR
**STRONG
BY CARLA**



STRONG

ABS

DISCLAIMER

Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse de ninguna forma ni por ningún medio, incluida la impresión, el escaneo, la fotocopia o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del titular de los derechos de autor.

El autor ha intentado presentar información lo más precisa y concreta posible. El autor no es médico y no escribe en calidad de médico. Todas las decisiones médicas deben tomarse bajo la guía y el cuidado de su médico de atención primaria.

El autor no será responsable de ninguna lesión o pérdida en la que incurra el lector a través de la aplicación de la información contenida en este documento. El autor deja en claro que el campo de la medicina está evolucionando rápidamente con nuevos estudios que se realizan continuamente, por lo tanto, la información en este libro es solo una colaboración investigada de información precisa en el momento de escribirlo.

Con la naturaleza cambiante de los temas incluidos, el autor espera que el lector pueda apreciar el contenido que se ha cubierto en **esta guía**. Si bien se han hecho todos los intentos para verificar cada parte de la información proporcionada en esta publicación, el autor no asume ninguna responsabilidad por cualquier error, omisión o interpretación contraria del tema presente en este **documento**.

Tenga en cuenta que cualquier ayuda o consejo proporcionado aquí no reemplaza el consejo médico autorizado. El lector acepta la responsabilidad en el uso de cualquier información y toma los consejos dados en este libro bajo su propio riesgo. Si el lector está bajo supervisión de medicamentos o ha tenido complicaciones con riesgos relacionados con la salud, consulte a su médico de atención primaria lo antes posible antes de seguir los consejos que se brindan en **esta guía**.

Bienvenido a STRONG ABS. El fortalecimiento y resistencia de la musculatura abdominal constituyen objetivos de gran importancia para la salud y el rendimiento físico. Un abdomen fuerte no es sólo cuestión de estética, también nos va a aportar numerosos beneficios como, soporte de nuestra columna vertebral, mejorar la postura, ayuda a prevenir lesiones, mejora el equilibrio, protege nuestros órganos, facilita a que otros músculos hagan mejor su trabajo, entre otros.

El objetivo de este programa es fortalecer y definir los diferentes músculos de nuestro abdomen. Estas rutinas puedes agregarlas al inicio o al final de tus entrenamientos. El programa está diseñado para principiantes y avanzados. Recomiendo hacer de 3-4 sesiones por semana y alternar el enfoque muscular. Usaremos tu peso corporal y un Mat. Mantendremos la misma dinámica en las rutinas, solo cambiaremos el enfoque muscular. Son rutinas con duración de 8 minutos. Harás 4 movimientos por 30 segundos cada uno. Descansas 20 segundos entre rondas. Repetirás ese circuito 4 veces.

Este programa lo puedes hacer por un tiempo prolongado para mantener tu abdomen fuerte y activo.

RECOMENDACIONES

El ejercicio no solo cambia tu cuerpo, cambia tu mente, tu actitud y tu humor.

Aquí les comparto algunos TIPS a la hora de entrenar:

1. Sé paciente a la hora de entrenar, no te frustres si te cansas rápido. Realiza menos tiempo.
2. Si necesitas tomar más tiempo de descanso del sugerido, hazlo! Escucha siempre a tu cuerpo.
3. Si hay un movimiento que te cuesta mucho, cámbialo o trata de hacerlo a tu ritmo.
4. Si quieres hacer tu entrenamiento más intenso y retador, trata de no parar mientras se trabaja. Recuerda que tú le pones la intensidad y velocidad.
5. Cuando te quede poco tiempo para terminar y sientas que no puedes más, es ahí cuando uno hace el último esfuerzo para no parar. Todas las repeticiones cuentan!
6. Si hay un movimiento que desconoces, observa bien el video y entiende la técnica.
7. Si hay algún ejercicio que te causa un dolor extraño no lo hagas.
8. Recuerda siempre conectar mente con músculo y enfócate en respirar.

LOWER ABS (Inferiores)

1. scissor abs
2. single leg knee to chest
3. Crunch kicks
4. Leg raise + knee to chest

UPPER ABS (Superiores)

1. Straight Leg sit-ups
2. Table top Crunches
3. Toe Touches
4. tabletop Tuck

OBLIQUES ABS (Oblicuos)

1. Side Crunch
2. Side Crunch
3. Heel touches
4. Cross Crunch

Indicaciones: Cada rutina tiene una duración de 8 minutos, harás 4 movimientos por 30 segs cada uno. Descansas 20 segs entre rondas. Repetirás ese circuito 4 veces.

FULL ABS #1

1. Bicycle crunches
2. 4 Scissor + 2 leg raise/hip raise
3. 2 straight Sit-up + 2 knee to chest
4. Side Leg Raises

Finisher:

* 1 min Sit-Ups

FULL ABS #2

1. side to side crunches
2. Plank cross center knee to elbow
3. Clap Crunches
4. Cross Toe Touches

Finisher:

* 1 min Star V-ups

FULL ABS #3

1. Sit-ups
2. Low plank hold hold
3. side crunch + Leg Raise
4. side crunch + Leg Raise

Finisher:

* 1 min bicycle crunches

Indicaciones: Cada rutina tiene una duración de 8 minutos, harás 4 movimientos por 30 segs cada uno. Descansas 20 segs entre rondas. Repetirás ese circuito 4 veces.