

# 50 EJERCICIOS ABDOMINALES



**Tu Cuerpo Ideal**

# Cincuenta Ejercicios

## Abdominales para hacer con el peso del cuerpo

Bienvenido a este reporte gratuito de cincuenta ejercicios para realizar con el peso del cuerpo. Aquí encontrarás guías de ejercicios para fortalecer tu abdomen con imágenes y una breve explicación de cada uno de ellos.

Pero antes de incorporar estos ejercicios a tu rutina déjame aclarar un punto muy importante:

*“cualquiera que sea la rutina que hagas cuida de utilizar una técnica correcta”*

Porque si no lo haces solamente te pondrás en riesgo de lesiones en vez de lograr lo que deseas del ejercicio. Es fundamental aprender a hacer bien los ejercicios. Si es necesario (y es hasta preferible) que un monitor de gimnasio o un entrenador personal te enseñe a hacer bien cada ejercicio ya que si no cuidas la manera en que los haces pones en serio riesgo la espalda y el cuello. De la misma manera, un control y un chequeo médico es una obligación antes de empezar cualquier rutina de ejercicios. Entrena duro, pero hazlo con inteligencia.

Hecha la advertencia déjame decirte que nada de esto funcionará si no incluyes un plan de alimentación acorde. Ya sea que quieras marcar los abdominales o quieras simplemente reducir el tamaño de tu vientre, la alimentación y una buena elección de comidas es fundamental. Si no lo haces puedo garantizarte que no conseguirás ningún resultado, es tan simple como eso.

Por último siéntete libre de compartir este reporte con quien quieras siempre que no se hagan modificaciones de ningún tipo, mientras más personas aprendan la manera correcta de hacer los ejercicios, mucho mejor. Comencemos...

# Ejercicio



## Encogimientos en V

1. Posición inicial: recostado en el suelo o una banca con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos extendidos sobre la cabeza. La cabeza en una posición neutral con un espacio entre el mentón y el pecho.
2. Llevando el mentón y el pecho en dirección del techo, contrae los abdominales y separa los hombros del suelo. Al mismo tiempo levanta tus piernas e intenta tocar tus pies con las manos.
3. Regresa a la posición inicial



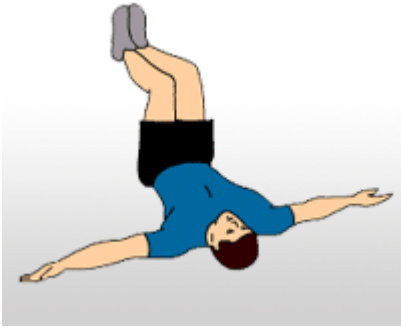
## Encogimientos completos

1. Posición Inicial: Recostado en el suelo o la banca con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la cabeza. Mantén los codos hacia afuera y fuera de la vista. La cabeza tiene que estar en posición neutral y no debes forzarla, dejando un espacio entre el mentón y el pecho.
2. Levantando el torso hacia el techo sin contraer el mentón, contrae los abdominales y levanta los hombros del suelo o banca hasta que estés sentado.
3. Regresa a la posición inicial
4. Recuerda mantener tu cabeza y cuello en posición neutral, si flexionas o extiendes puedes ocasionarte una lesión.



## Elevaciones de rodilla

1. Agárrate de una barra y colgado de la misma con los brazos derechos.
2. Posición inicial: eleva las rodillas con la cadera flexionada a aproximadamente 90 grados
3. Manteniendo la espalda firme y presionando desciende lentamente las piernas.
4. Regresa a la posición inicial
5. Recuerda mantener tu cabeza y cuello en posición neutral. Mantén el estómago firme durante todo el movimiento.



### **Giros lumbares**

1. Recuéstate sobre tu espalda con tus piernas formando un ángulo de 90 grados y tus pantorrillas perpendiculares al suelo. Tus brazos en cruz
2. Manteniendo tus hombros sobre el suelo rota lentamente tus piernas hacia la izquierda hasta que toquen el suelo.
3. De manera controlada lleva tus piernas hasta la posición inicial.
4. Repite hacia el otro lado.



### **La plancha con elevación de piernas**

1. Empieza formando un puente con tus antebrazos y pies como puntos de contacto con el suelo.
2. Una vez que la plancha está formada eleva un pie del suelo unos centímetros y luego regresa a la posición inicial.
3. Repite el movimiento por la cantidad de repeticiones deseadas alternando piernas.



### **Encogimientos con barra**

1. Comienza recostado sobre tu espalda con tus piernas flexionadas en una posición de 90 grados
2. Sosteniendo una barra (preferiblemente de madera para empezar) con ambas manos elévate hasta que la barra toque tus pies.
3. Lentamente regresa a la posición inicial y repite por las repeticiones deseadas.



### **Abdominales V**

1. Comienza sentado sobre el suelo y con las piernas extendidas, al igual que los brazos.
2. Inclínate hacia atrás manteniendo tus piernas derechas y los brazos extendidos en frente de ti.
3. Sostén esta posición balanceada como muestra la imagen durante el tiempo que te propongas o puedas mantenerlo.
4. Descansa y repite por la cantidad de repeticiones deseadas.



### Toque de pies alternado

1. Posición inicial: recostado sobre el suelo o una banca, apoyando toda la espalda y las piernas hacia arriba formando una L con el cuerpo. Recuerda siempre el espacio entre el mentón y el pecho y el cuello neutral.

2. Levantando el pecho hacia el techo contrae los abdominales y eleva los hombros del suelo.

Extiende un brazo e intenta tocar el pie opuesto.

Regresa a la posición inicial y repite con la otra mano.

Para aumentar la resistencia sostén una pelota fitness con las manos. Para disminuirla intenta tocar las rodillas.



### La Rueda

1. En posición de perrito apóyate sobre tus rodillas y coloca tus manos sobre la rueda para abdominales.

2. Haz girar la rueda hasta que tu cuerpo esté paralelo al piso.

3. Utiliza tus brazos para retroceder a la posición inicial.

4. Repite por las repeticiones deseadas.



### Ondulaciones

1. Posición inicial: recostado sobre el suelo o banca con las rodillas flexionadas y los brazos al costado. La cabeza debe estar en posición neutral, como siempre.

2. Separando los hombros del suelo toca la rodilla derecha con la mano derecha y luego la rodilla izquierda con la mano izquierda.

3. Regresa a la posición inicial.

4. Recuerda mantener tu cabeza y cuello en posición neutral. Nunca hagas fuerza con el cuello o te pones en una situación de lesión.



### Media plancha

1. Posición inicial: Forma un puente de costado como lo muestra la figura. Levántate hasta que todo tu cuerpo esté derecho y no encorves la cadera.
2. Sostén la posición por un tiempo siempre que no te incomode ni dejes la técnica de lado.
3. Repite del otro lado



### Oblicuos y abductores

1. Comienza como la media plancha pero apoyando la cadera sobre el suelo
2. Luego eleva el tronco. Tus únicos puntos de contacto deberían ser los pies y el codo
3. Sosteniendo esta posición levanta la pierna de arriba mientras te mantienes derecho.
4. Regresa la pierna a la posición inicial y repite por las repeticiones deseadas.
5. Cambia lados y repite



### Encogimientos inversos. La tijera

1. Comienza recostado apoyando toda la espalda y con las piernas perpendiculares al suelo
2. Lentamente descende una pierna hasta el punto que ya no puedas mantener el torso recto sobre el suelo
3. Regresa la pierna arriba y repite con la otra pierna para las repeticiones que desees.
4. En la medida en que ganes fuerza de abdominales intenta descender con ambas piernas siempre que puedas mantener tu espalda toda apoyada sobre el suelo.



### La plancha con una sola pierna

1. Comienza formando la plancha tradicional que aprendiste más arriba.
2. Una vez que has formado la plancha, eleva una pierna como muestra la imagen y sostén la posición por el tiempo deseado
3. Una vez que has llegado al tiempo, descende la pierna y realiza lo mismo con la otra.



### Encogimientos dobles

1. Recostado sobre el suelo o banca con las rodillas flexionadas a 90 grados y las manos detrás de la nuca sin presionar ni hacer fuerza con el cuello.
2. Separando el torso del suelo contrae los abdominales y al mismo tiempo lleva las rodillas al pecho.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Recuerda mantener la cabeza y la espalda en posición neutral, no hagas encogimientos con el cuello y/o la cabeza. No lo hagas nunca porque corres el riesgo de lesionarte.



### Encogimientos modificados

1. Posición inicial: recuéstate sobre el suelo con las rodillas derechas y los brazos a los costados del cuerpo.
2. Siempre con el cuello y cabeza en posición neutral, contrae los abdominales elevando los hombros del suelo. Extiende los brazos pero déjalos como fijos al costado del cuerpo, paralelos a la cabeza.
3. Regresa a la posición inicial
4. Como sólo encogerás el torso hasta que los hombros se despeguen del suelo, no trates de sentarte ni a levantarte mucho. Cuando ganes fuerza podrías probar con una mancuerna liviana en cada brazo. Para reducir resistencia apoya las palmas de las manos cerca del suelo.



### Elevaciones de cadera verticales

1. El aparato de la imagen es uno bastante común en los gimnasios, que permite sujetarse con agarraderas y estabilizador para los hombros, además de los pies colgados.
2. La posición inicial es esa: colgado. Luego eleva las caderas con las rodillas flexionadas a un ángulo de 90 grados.
3. Manteniendo la espalda firmemente presionada contra el soporte del aparato lentamente desciende las piernas.
4. Regresa a la posición inicial
5. La cabeza en posición neutral y el estómago firme a lo largo de todo el movimiento.



### **Puente con bola medicinal**

1. Ponte de rodillas y coloca las manos sobre la pelota medicinal
2. Posición inicial: Alínea tus manos a la altura del pecho, levanta las rodillas del suelo y sostente con la punta de los pies, y extiende los brazos apoyandolos sobre la pelota medicinal. Sería como una plancha pero sostenido sobre la pelota. Sostén la posición durante el tiempo establecido



### **Elevaciones de piernas rectas**

1. Comienza colgado de una barra con todo tu cuerpo estirado completamente.
2. Eleva tus piernas tan derechas como te sea posible hasta que tus pies toquen la barra.
3. No te balancees durante el movimiento. Tu tren superior debería quedarse relativamente quieto.
4. Regresa a la posición inicial y repite.



### **La plancha**

Este es simple, es estático pero a la vez intenso. La clave está en el tiempo.

1. Comienza colocando tus antebrazos sobre el suelo formando la plancha.
2. Sostén la posición manteniendo siempre tu cuerpo paralelo al piso por el tiempo requerido. Ve de a poco, primero el tiempo que puedas y a partir de allí ve ganando fuerza



### **La plancha con rotación de piernas en pelota fitness**

1. Comienza colocanto tus canillas sobre la pelota fitness y poniéndote en posición como para hacer flexiones de brazos.
2. Mantén tu cuerpo derecho y firme y luego rota tus piernas sobre la pelota de manera que solamente te apoyes sobre la parte externa de una pierna (al tiempo que mantienes todo tu torso firme) Tu cadera debe estar torcida en comparación con tu torso.
3. Regresa a la posición inicial y repite para el otro lado



4. Si es muy difícil de controlar el equilibrio, solamente gira un poco tus caderas sin llegar a la posición completa del ejercicio. Cuando lo logres aumenta hasta hacerlo del todo.

#### **Flexiones con rotaciones**

1. Comienza completando una flexión normal y luego antes de hacer la siguiente flexión levanta una mano poniendo todo tu cuerpo de costado, como si estuvieras haciendo una cruz caída.
2. Completa el mismo movimiento con la otra mano y luego regresa a la posición de una flexión normal
3. Hazlo por las repeticiones deseadas
4. Para hacerlo más desafiante sostén una pequeña mancuerna en cada mano durante todo el movimiento.



#### **Encogimientos inversos con las manos detrás de la cabeza**

1. Comienza recostado sobre tu espalda con las manos detrás o encima de la cabeza.
2. Contrae los abdominales como empujando el ombligo hacia la espina al tiempo que levantas ambas piernas, llevando las rodillas hacia tu pecho.
3. Retorna a la posición inicial y repite. Asegúrate de no arquear tu espalda cuando descienes ni cuando levantas tus piernas.



#### **Elevación de pierna simple**

1. Comienza flexionando las piernas y con los pies tocando el suelo.
2. Luego eleva una pierna con la rodilla aún flexionada para activar los abdominales.
3. Se trata de un ejercicio básico pero es esencial que lo hagas antes de hacer ejercicios más avanzados.
4. Una vez que lo domines podrás levantar la pierna derecha y extendida.
5. Repite por la cantidad de repeticiones deseadas y luego hazlo con la otra pierna.





### **Oblicuos con las piernas rectas**

1. Posición inicial: recostado sobre tu espalda y con los brazos en cruz forma una L entre tu torso y las piernas extendidas en el aire.
2. Con las piernas derechas y extendidas, llévalas hacia un costado y hacia el otro y luego regresa a la posición inicial en "L". Repite cuantas veces quieras.



### **Encogimientos de costado**

1. Posición inicial: Recostado en el suelo con la espalda apoyada y las rodillas flexionadas.
2. Deja que las rodillas caigan hacia la derecha de manera que tus caderas hayan girado.
3. Con el mentón y la cabeza en posición neutral contrae los musculos abdominales y levanta el hombro izquierdo del suelo, en dirección a la rodilla izquierda (que es la que quedará arriba)
4. Regresa a la posición incia repite hacia el otro lado.
5. Recuerda que la cabeza y el cuello estén en posición neutral. No gires excesivamente y no hay necesidad de que los codos toquen tu rodilla.



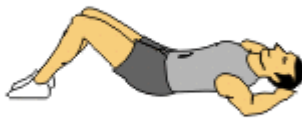
### **El puente**

1. Que tus rodillas y manos toquen el suelo.
2. Posición inicial: Coloca las manos a la altura del pecho y los pies al nivel de los hombros, y extiende los brazos para levantar tu cuerpo, como si estuvieras en la parte de arriba de una flexión de brazos, aunque con los brazos más cerca del cuerpo. Endereza tu cuerpo para que esté en línea
3. Mantén la posición por el tiempo deseado



### **Giros de cadera**

1. Siéntate sobre un bosu.
2. Levanta tus piernas y mantenlas en la posición de la imagen para que roten como el limpiaparabrisas de un auto.
3. Repite por la cantidad deseada de repeticiones



### Encogimientos

El clásico ejercicio abdominal

1. Posición inicial: Recostado con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la cabeza. Los codos fuera del alcance de la vista, la cabeza en posición neutral y tiene que haber espacio entre el mentón y el pecho
  2. Llevando el mentón y el pecho en dirección del techo, contrae los abdominales y levanta los hombros del suelo, no te levantes completamente, sólo hasta que los hombros se despeguen del suelo
  3. Regresa a la posición inicial.
- Cuida de no hacer fuerza con tu cabeza

### Superman

1. Posición inicial: con el bosu en el abdomen y recostado boca abajo. Los brazos extendidos arriba de la cabeza.
2. Levanta el pecho y la cabeza del suelo manteniendo los pies en contacto con el suelo
3. Regresa a la posición inicial
4. Para incrementar resistencia extiende los brazos y colócalos detrás de la cabeza.
- 5) Bajo ningún punto de vista levantes excesivamente la cabeza porque corres serio riesgo de lesionarte



### Elevación de caderas inclinado

Recostado en una banca inclinada y con la cabeza completamente apoyada. Levanta las rodillas y eleva la cadera tratando de tocar el pecho. Regresa lentamente a la posición inicial.



### Patadas tijera

1. Recostado sobre el suelo con las rodillas ligeramente flexionadas y los brazos al costado o apoyando los glúteos sobre las manos
2. Contrae los abdominales todo el tiempo para estabilizar el tronco. La espalda baja debe estar en posición neutral
3. Posición inicial: estira ambas piernas de

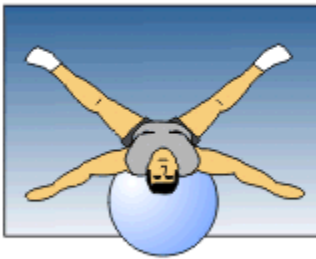


manera que estén perpendiculares al suelo.  
4. Lentamente abre y cierra las piernas manteniendo siempre la posición



### **Encogimientos oblicuos**

1. Comienza colocando tu pie izquierdo sobre la rodilla derecha y coloca las manos detrás de tu cabeza.
2. Levanta los hombros del suelo y gira para que tu codo derecho toque la rodilla izquierda.
3. Regresa y repite, haz lo mismo con la otra pierna



### **Encogimientos con abductores estirados**

1. Comienza recostándote encima de la pelota fitness.
2. Luego coloca tus piernas sobre la pared y ábrelas hasta que sientas un ligero estiramiento en tus abductores.
3. Ya que te estabilices realiza el encogimiento.
4. Repite el movimiento por las repeticiones deseadas. Cuida de no arquear la espalda ni de hacer el ejercicio con el cuello o la cabeza. Es un ejercicio un tanto complicado y para avanzados, así que cuida la técnica.



### **Encogimiento sostenido**

1. Posición inicial: recostado como si estuvieras por hacer un encogimiento completo (ya sabes lo de los brazos, cuello y cabeza).
2. Levantando el mentón y el pecho contrae los abdominales despegando los hombros del suelo. En ese punto sostén la posición por la cantidad de segundos prescritos.
3. Regresa a la posición inicial.
4. Recuerda cuidar la técnica, tu espalda, mentón, cuello y cabeza. Lo de siempre



### **Flexión y balance**

1. Comienza de rodillas colocando tus manos sobre una especie de balanza (cuida que todo el material que utilizarás es firme y resistente para tu peso)
2. Muévete en la posición del ejercicio del puente que viste anteriormente, tratando de mantener el balance y extendiendo tus brazos.
3. Procede a flexionar tus codos mientras mantienes el equilibrio hasta que tus codos estén aproximadamente a 90 grados.
4. Extiende tus codos hasta que alcancen la posición inicial y estén completamente extendidos.
5. Mantén firme tu abdomen durante todo el ejercicio.



### **Equilibrio en Bosu**

1. Comienza sentado sobre el bosu como lo muestra la imagen.
2. Levanta tus manos del suelo y luego tus piernas hasta que estés en equilibrio.
3. Mantén tus abdominales contraídos para mantener el balance.
4. Mantén durante el tiempo recomendado y luego repite



### **Encgimientos bicicleta**

1. Comienza recostado sobre tu espalda con las manos detrás de la cabeza y los muslos flexionados a 90 grados.
2. Simultáneamente eleva tu hombro derecho y lleva la rodilla hacia el pecho como punto de encuentro entre ambos. Regresa a la posición inicial y repite del otro lado.
3. Continuamente repite este movimiento por la cantidad de repeticiones prescritas.



### **Encogimiento con transferencia**

1. Comienza recostado completamente sobre el suelo con una pelota fitness sostenida entre tus piernas y los brazos extendidos arriba de la cabeza.
2. Levanta tus piernas y hombros como haciendo un encogimiento en "V".
3. Cuando llegues arriba agarra la pelota con las manos y desciende con ella en tus manos.
4. Repite el movimiento y transfiere la pelota otra vez a tus pies.
5. Repite.



### **Encogimientos con manos arriba**

1. Con los brazos estirados sobre tu cabeza y recostado apoyando toda la espalda, apoya los pies sobre el suelo con las piernas flexionadas.
2. Despega tus hombros del suelo hacia tus rodillas sin mover los brazos, es decir que queden en la posición arriba de tu cabeza..
3. Retorna a la posición inicial y repite por el número de repeticiones establecido.



### **Encogimiento completo con giros a ambos lados**

1. Posición inicial: Recostado y apoyando toda la espalda en el suelo o banca, con las manos al estilo faraón o detrás de la cabeza con los codos fuera de visión. La cabeza en posición neutral y el mentón separado del pecho.
2. Te levantarás como un encogimiento normal hasta arriba, contrayendo los abdominales. Cuando llegues al final gira para que un hombro pase la rodilla opuesta.
3. Retorna a la posición inicial y repite para el otro lado.
4. Recuerda mantener la cabeza en posición neutral al igual que la espalda. La hiperextensión y la flexión puede ocasionarte lesiones.



### **Elevación de caderas**

1. Recostado y con tus brazos a los costados del cuerpo levanta las piernas en una posición de 90 grados, esa será la posición inicial.
2. Lentamente levanta las caderas del suelo con los pies apuntando hacia el techo.
3. Desciende lentamente también y repite.

Cuida de sólo mover las caderas hacia arriba y de mantener la piernas derechas y estiradas. La cabeza tiene que permanecer en el suelo



### **Encogimiento inverso en banco plano**

1. Comienza recostado sobre la banca y sosteniendo la banca con las manos sobre la cabeza como lo muestra la imagen.
2. Manteniendo tus rodillas flexionadas en un ángulo de 90 grados levanta tus piernas de la banca y lleva las rodillas hacia los hombros.
3. Tu rango de movimiento debe ser tal que las caderas se contraigan hacia los hombros. Realiza un movimiento controlado y evita tomar impulso, hazlo lentamente.
4. Retorna a la posición inicial y repite.



### **Superman con brazos y piernas alternados**

1. Posición inicial: como si estuvieras por hacer una flexión de brazos.
2. Sosteniendo esa posición levanta tu brazo derecho y la pierna izquierda para alinearlos con tu tronco.
3. Regresa a la posición inicial y repite con el otro brazo y pierna. Sostén cada elevación durante uno a dos segundos.



### **Aleteo de piernas**

1. Recostado sobre el suelo con ambas piernas estiradas y la punta de los pies también estirados. Coloca las manos debajo de los glúteos o al costado.
2. Contrae los abdominales todo el tiempo que dure el ejercicio para estabilizar el tronco. La espalda baja debe estar en posición neutral.
3. Posición inicial: levanta las piernas del suelo a unos 45 grados aproximadamente.
4. Lentamente descende una de las piernas

hasta casi tocar el suelo.

5) Repite con la otra pierna y hazlo todo en un movimiento continuo.



### **Encogimientos laterales**

1. Recostado sobre uno de tus lados como lo muestra la imagen, coloca un disco de balance debajo de tu cadera.
2. Flexiona tu cuerpo de manera tal que tu tren superior se desprenda del suelo. Sólo te levantarás unos cuantos centímetros.
3. Retorna a la posición inicial y repite. Luego hazlo del otro lado.



### **Patadas de bicicleta**

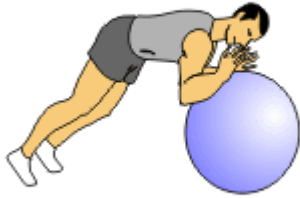
1. Recostado sobre tu espalda con las rodillas al nivel del pecho y tus brazos al costado de tu cuerpo.
2. Alterna extendiendo tus piernas, una a la vez hasta que estén derechas y a un ángulo de 45 grados. Mientras extiendes una contraes la otra.
3. Continúa repitiendo este proceso como si estuvieras pedaleando hasta que se cumpla el tiempo o las repeticiones requeridas.
4. Asegúrate de mantener tu espalda plana durante el movimiento. Si no puedes hacerlo reduce la extensión de tus piernas.



### **Doble press de piernas**

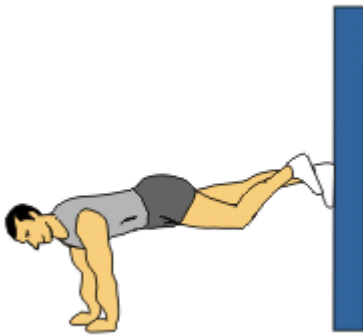
1. Comienza recostado en el suelo sobre tu espalda y con las rodillas apuntando hacia tu pecho. Los brazos déjalos extendidos al costado del cuerpo.
2. Manteniendo la espalda plana a lo largo de todo el movimiento estira tus piernas como en el ejercicio anterior, pero esta vez las dos a la vez hasta que ambas estén prácticamente derechas.
3. Regresa tus piernas y repite por el número deseado de repeticiones.
4. Si no eres capaz de mantener la espalda recta durante todo el movimiento acorta el recorrido hasta que fortalezcas esa zona.





### **Rodar en la pelota**

1. Coloca tus antebrazos en la parte más alta de la pelota fitness y tus pies sobre el suelo al ancho de los hombros.
2. Mantén tu tronco en posición paralela al suelo y empuja tu abdomen contra la espina.
3. Lentamente extiende tus brazos, alejándolos de tu cuerpo y luego regrésalos hacia el pecho como la posición inicial.
4. No dejes que tus caderas vayan más allá de la posición paralela. Si esto te sucede entonces no extiendas tanto los brazos. Deberías extender los brazos tanto como puedas sin que la cadera se pase de esa posición. Cuida tu espalda.



### **Extensiones con cadera elevada**

1. Comienza colocando tus manos sobre el suelo y tus pies sobre la pared.
2. Procede llevando una rodilla hacia tu pecho y luego da como una patada de glúteos para que éste regrese a la pared.
3. Repite por la cantidad deseada y luego hazlo con la otra pierna.

## ¿Necesitas más ejercicios y rutinas efectivas para abdominales?

Ve a Tu Cuerpo Ideal en [www.tu-cuerpo-ideal.com/abdominales.html](http://www.tu-cuerpo-ideal.com/abdominales.html) donde aprenderás no sólo ejercicios abdominales que realmente funcionan sino ejercicios y una manera de comer con la que podrás cambiar TODO tu cuerpo.

Con Tu Cuerpo Ideal existe una manera sana y segura para utilizar la ciencia de la nutrición y el ejercicio a tu favor. Esto es algo de lo que encontrarás:

- Planes alimenticios para adelgazar
- Planes alimenticios para reducir la barriga y marcar los abdominales
- Rutinas de ejercicios para abdominales
- Ejercicios para reducir tu porcentaje de grasa corporal
- Cómo conseguir una motivación indestructible para cambiar tu cuerpo, cualquiera sea el objetivo que tengas
- Cómo ganar músculo
- Y mucho, mucho más...

No dejes de conseguir el cuerpo que te mereces tener

Visita [www.tu-cuerpo-ideal.com/abdominales.html](http://www.tu-cuerpo-ideal.com/abdominales.html) AHORA!