

Craig Ballantyne, CSCS, MS

6-Minutos de Abdo- minales

***REDUCE LA GRASA EN TU
ESTOMAGO Y MARCA TU
ABDOMEN EN 6 MINUTOS
POR ENTRENAMIENTO***

www.EntrenamientoTurbulento.com

Abdominales en 6 Minutos

Todo Sobre Craig Ballantyne & El Entrenamiento Turbulento...

Mi nombre es Craig Ballantyne. Cuento con Certificado de Renombre Mundial y soy Especialista en Acondicionamiento Físico y el autor de muchos artículos para revistas como *Men's Health*, *Men's Fitness*, *Oxygen*, *Muscle and Fitness Hers* and *Maximum Fitness*.

He desarrollado un nuevo sistema revolucionario de pérdida de grasa llamado "Entrenamiento Turbulento", que fue diseñado expresamente para ayudar a hombres y mujeres ocupados, como estudiantes, ejecutivos y padres con hijos pequeños para lograr obtener mejores resultados en el menor tiempo posible.

El Entrenamiento Turbulento está científicamente comprobado, está apoyado por entrenadores personales de categoría mundial y por las mejores revistas de Salud y Nutrición, ha sido utilizado por miles de hombres para quemar grasa y construir músculo al mismo tiempo.

Esta información se brinda con el propósito de educar solamente. No es un consejo médico y no intenta sustituir la atención de profesionales en medicina. Consulte a su médico antes de iniciar o hacer cambios en su dieta o programa de ejercicios, para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y lesiones, y recomendaciones en caso de medicamentos.

Craig Ballantyne, CSCS, MS,
Autor, Entrenamiento Turbulento para la pérdida de Grasa.

El sitio Web de Craig es:

www.EntrenamientoTurbulento.com – La información de entrenamiento más avanzada para ayudar a hombres y mujeres a ganar músculo y perder la grasa rápido. Matricúlese para el boletín informativo GRATIS y en español.

Rectificación:

Usted debe conseguir la aprobación de su médico antes iniciar este programa de ejercicio. Estas recomendaciones no son reglas médicas, se mencionan con fines educativos. Debe consultar a su médico antes de iniciar este programa o si tiene cualquier condición médica o lesión que condicione la actividad física. Este programa está diseñado para personas sanas mayores de 18 años.

La información en este informe se propone para complementar, no sustituir, el entrenamiento apropiado de ejercicios. Todos los ejercicios nos exponen algún tipo de riesgo. Los redactores y editores aconsejan a los lectores tomar toda la responsabilidad para su seguridad y que conozcan sus límites. Antes de la práctica del ejercicio de este libro, debe estar seguro de que su equipo tenga un buen mantenimiento y no debe tomar ningún riesgo más allá de su nivel de experiencia, aptitud, entrenamiento y salud. Los ejercicios y programas dietéticos en este libro no intentan sustituir ninguna rutina de ejercicio, tratamiento o régimen dietético que haya sido prescrito por su médico.

No levante mucho peso si está solo, si es inexperto, si está lesionado o cansado. No realice ningún ejercicio a no ser que un entrenador personal certificado le haya mostrado la técnica e intensidad apropiada. Siempre pida ayuda y asesoramiento cuando levante peso. No realice ningún ejercicio sin la instrucción apropiada. Siempre haga un calentamiento antes del entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de intervalos.

Visite al médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio o programa de nutrición. Si toma algún medicamento, debe dirigirse a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, incluyendo el Entrenamiento Turbulento. Si experimenta náusea, vértigo o dificultad al respirar cuando esté haciendo ejercicios pare el movimiento y consulte a un médico.

Usted debe realizarse un examen físico completo, si es sedentario, si tiene colesterol alto, hipertensión o diabetes, si tiene sobrepeso o si tiene más de 30 años. Por favor hable con su médico o nutricionista certificado de todos los cambios alimenticios. Si su médico recomienda que usted no use el Entrenamiento Turbulento, por favor siga las órdenes de su Doctor.

Derechos reservados © 2004-2009 CB Athletic Consulting, S.A..

Abdominales en 6 Minutos

Guía de Entrenamiento Turbulento Abdominales en 6 Minutos

Rectificación: Visite a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de nutrición. Usted debe realizarse un examen físico completo si es sedentario, si tiene colesterol alto, hipertensión o diabetes, si tiene sobrepeso o si tiene más de 30 años. Por favor hable de todos los cambios alimenticios con su médico o nutricionista certificado.

- Escoge el entrenamiento de abdominales de 6 minutos para hacer al finalizar cualquier rutina del programa Entrenamiento Turbulento. Se CONSERVADOR. Escoge tu nivel de rendimiento físico correcto.
- Puedes hacer la rutina de abdominales en 6 minutos 3 veces por semana.
- Un par de ejercicios (ej. 1A & 1B) constituye un “Súper serie”.
- El número de 3 dígitos al lado de cada ejercicio representa la velocidad del ejercicio.
 - Si dice 1-0-1, eso significa que toma 1 segundo bajar tu cuerpo, y sin pausa, regresar a la posición de inicio en un segundo o menos.
 - Por ejemplo: en una lagartija, bajas tu cuerpo por 1 segundo, luego sin pausa empujas tu cuerpo hacia arriba en 1 segundo.

Entrenamiento de Abdominales en 6 Minutos para Principiantes

Sistema para Principiantes #1

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
 - Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.
- 1) Tabla – 20 segundos
 - 2) Estabilización Alternada – 5 reps cada lado (1-0-1)
 - 3) Escalador de Montaña – 5 reps cada lado (1-0-1)
 - 4) Tabla Lateral – 10 segundos cada lado
 - 5) [De Rodillas] Lagartijas Elevadas – 5 cada lado (2-0-1)

Abdominales en 6 Minutos

Entrenamiento de Abdominales en 6 Minutos para Principiantes/Intermedios

Sistema para Principiantes/Intermedios #2

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
- Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.

- 1) Escalador de Montaña – 10 reps por lado (1-0-1)
- 2) Tabla Lateral – 20 segundos por lado
- 3) Tabla Elevada – 20 segundos

Sistema para Principiantes/Intermedios #3

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
- Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.
- Muévete inmediatamente al próximo súper serie sin descansar.

- 1A) Tabla Lateral – 20 segundos por lado

- Sin descanso.

- 1B) Extensión Frontal en la Bola Suiza – 5 reps (2-0-1)

- Descansa 30 segundos antes de repetirlo una vez más.

- 2A) Estabilización Alternada – 6 reps por lado con 3 segundos aguantando en el tope (1-3-1)

- Sin Descanso.

- 2B) Escaladores de Montaña Cuerpo-X – 5 reps por lado (1-0-1)

- Descansa 30 segundos antes de repetirlo una vez más.

Abdominales en 6 Minutos

Entrenamiento Avanzado de Abdominales en 6 Minutos

Sistema Avanzado #1

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
- Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.

- 1) Navaja en la Bola Suiza – 12 reps (1-0-1)
- 2) Tabla Lateral – 30 segundos por lado
- 3) Escalador de Montaña con Manos en la Bola Suiza – 8 reps por lado (1-0-1)
- 4) Escalador de Montaña Cuerpo-X – 8 reps por lado (1-0-1)
- 5) Tabla con Manos en la Bola Suiza – 20 segundos
- 6) Extensión Frontal en la Bola Suiza – 6 reps (2-0-1)

Abdominales en 6 Minutos

Entrenamiento Avanzado de Abdominales en 6 Minutos

Sistema Avanzado #2

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
 - Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.
- 1) Escalador de Montaña Cuerpo-X en Bola Suiza con Pies en la Bola – 10 reps por lado (1-0-1)
 - 2) Lagartijas de Hombre Araña – 12 reps por lado (1-0-1)
 - 3) Extensión Frontal en la Bola Suiza – 10 reps (3-0-1)

Sistema Avanzado #3

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
 - Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.
- 1) Levantamiento de Rodillas Colgante – 10 reps (2-0-1)
 - 2) Escalador de Araña – 12 reps por lado (1-0-1)
 - 3) Tabla con Manos en la Bola Suiza – 30 segundos

Sistema Avanzado #4

- Realiza estos ejercicios en una forma circuito sin descanso entre cada ejercicio.
 - Descansa 30 segundos antes de repetir el circuito una vez más.
 - Muévete inmediatamente al próximo súper serie sin descansar.
- 1A) Dominadas con Levantamiento de Rodillas – 10 reps (2-0-1)
 - Sin Descanso.
 - 1B) Tabla Lateral – 45 segundos
 - Descanso 30 segundos antes de repetir una vez más.
 - 2A) Navaja con una Pierna en la Bola Suiza – 20 reps cada pierna (1-0-1)
 - Sin Descanso.
 - 2B) Extensión Frontal en la Bola Suiza – 10 reps (2-0-1)
 - Completa esta súper serie una sola vez.

Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Debe tener un Entrenador Personal Certificado (CPT) o Un Especialista Certificado en Acondicionamiento Físico que le enseñe la forma correcta de hacer todos los ejercicios.

Tabla

- Descanse sobre su estomago en una estera.
- Suba su cuerpo en línea recta y descanse su peso en los codos y dedos del pie de modo que su cuerpo se cierna sobre la estera.
- Mantenga su espalda recta y sus caderas arriba. Contraiga sus abdominales como si alguien fuera a golpearlo en el estomago, pero respire normalmente.
- Mantenga esta posición por el tiempo recomendado o 10 segundos si está haciendo repeticiones múltiples.



Tabla de Rodillas

- Realice la tabla como se describe en el ejercicio anterior, pero también puede hacerlo de rodillas para reducir la cantidad de peso que debe soportar.

Estabilización Alternada

- De rodillas en una estera coloque sus manos bajo los hombros. En posición de perrito.
- Contraiga sus abdominales.
- Levante su brazo derecho y pierna izquierda simultáneamente mientras mantiene sus abdominales contraídos.
- Coloque su brazo derecho recto desde el hombro y su pierna izquierda recta desde su cadera. Su pelvis no debe girar (si alguien colocara una pelota en su espalda esta no debe caer). Su espalda debe estar plana como una tabla.
- Mantenga por 3-5 segundos y baje lentamente sin girar la pelvis.



Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Escaladores de Montaña

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial de lagartija.
- Mantenga sus abdominales contraídos, recoja un pie del piso y lleve su rodilla lentamente hasta su pecho. No deje que su cadera gire.
- Mantenga sus abdominales contraídos y regrese su pierna lentamente a la posición inicial.
- Alterne lados hasta que complete todas las repeticiones requeridas.



Tabla Lateral

- Descanse sobre una estera en su lado derecho.
- Sostenga su peso con sus rodillas y su codo derecho.
- Levante su cuerpo en línea recta hasta que su cuerpo se despegue de la estera.
- Mantenga su espalda recta y sus caderas arriba. Mantenga sus abdominales comprimidos. Contráigalos como si alguien le fuera a golpear su estomago, pero respire normalmente.
- Mantenga esta posición por el tiempo recomendado o de 8-10 segundos si esta haciendo repeticiones múltiples.



Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

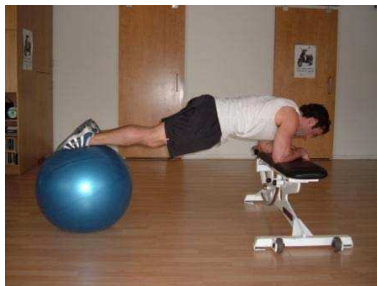
Lagartijas Elevadas

- Mantenga los abdominales comprimidos y el cuerpo en línea recta desde las rodillas hasta los hombros.
- Coloque la mano izquierda sobre el piso y la mano derecha elevada de 4-6 pulgadas sobre una grada aeróbica. Las manos deben estar a un ancho un poco mayor que sus hombros (ancho normal de lagartijas).
- Baje lentamente hasta llegar a 2 pulgadas del piso.
- Empuje su pecho, hombros y tríceps para regresar a la posición inicial.
- Mantenga su cuerpo en línea recta siempre.
- Realice todas las repeticiones de esta manera y luego cambia con el otro brazo elevado. Mantenga sus abdominales contraídos.



Tabla Elevada

- Mantenga su cuerpo en línea recta y descance su peso en los codos en el banco y los pies en la bola.
- Mantenga su espalda recta y sus caderas formando una línea. Contraiga sus abdominales como si alguien fuera a golpearlo en el estomago, pero respire normalmente.
- Mantenga la posición por el tiempo designado.

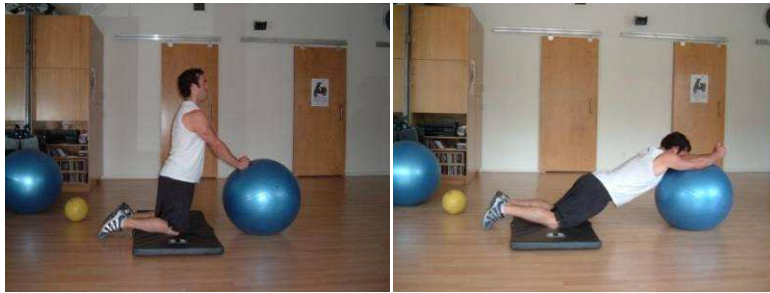


Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Extensión Frontal en la Bola Suiza

- Arrodílese en una estera y coloque sus manos junta sobre una pelota mediana.
- Contraiga sus abdominales y lentamente déjese caer hacia delante y desplace sus manos sobre la pelota mientras esta se despegue de su cuerpo.
- Mantenga su cuerpo en línea recta y aléjese lo máximo posible en forma perfecta.
- Contraiga sus abdominales e invierta el movimiento hasta regresar a la posición inicial.



Escalador de Montaña Cuerpo-X

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial de “lagartijas”.
- Mantenga sus abdominales contraídos, recoja un pie del piso, lleva tu rodilla hacia el hombro opuesto sin pasar de la cadera.
- Mantenga sus abdominales contraídos y regrese su pierna a la posición inicial.
- Alterne lados hasta completar todas las repeticiones requeridas.



Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Navaja en la Bola Suiza

- Comprima sus abdominales. Ponga sus codos en la banca y descanse sus espinillas en la pelota.
- Con sus brazos rectos y su espalda plana, su cuerpo debe formar una línea recta desde sus hombros hasta sus tobillos.
- Mantenga su espalda recta (no la doble) ruede la pelota lo más cerca posible a su pecho, contraiga sus abdominales y hale hacia adelante.
- Haga una pausa y regrese la pelota a la posición inicial rodándola hacia atrás.
- No arqueé su espalda baja.



Escalador de Montaña con Manos en la Bola Suiza

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial con manos en la bola.
- Mantenga sus abdominales contraídos, recoja un pie del piso y lleve su rodilla lentamente hasta su pecho. No deje que su cadera gire.
- Alterne lados hasta que complete todas las repeticiones requeridas.



Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Tabla con Manos en la Bola Suiza

- Pon tus antebrazos en la bola.
- Mantenga su espalda recta y sus caderas arriba. Contraiga sus abdominales como si alguien fuera a golpearlo en el estomago, pero respire normalmente.
- Mantenga esta posición por el tiempo recomendado.



Escalador de Montaña Cuerpo-X en Bola Suiza con Pies en la Bola

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial con manos en el piso y las piernas en la bola.
- Mantenga sus abdominales contraídos, lleve una de sus rodillas lentamente hasta su pecho.
- Mantenga su cuerpo en línea recta.
- Devuelva su pierna a la posición inicial y alterne piernas hasta que complete todas las repeticiones requeridas.



Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Lagartijas de Hombre Araña

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial de “lagartija”.
- Mientras desciende lentamente, levante su rodilla derecha, llévela hasta su codo derecho manteniendo el pie fuera del suelo.
- Mantenga sus abdominales contraídos y regrese su pierna a la posición inicial.
- No intente girar tus caderas. Mantén tu cuerpo en una línea recta.
- Alterne lados hasta completar todas las repeticiones requeridas.



Levantamiento de Rodillas Colgante

- Cuelgue de la barra y contraiga su abdomen
- Lentamente lleve las rodillas hasta su pecho contrayendo su abdomen y moviendo su cadera.
- Mantenga sus abdominales contraídos y regrese sus rodillas a la posición inicial.
- Mantenga la velocidad de levantamiento. Este es un ejercicio difícil.



Abdominales en 6 Minutos

Descripción de Ejercicios

Escalador de Montaña de Hombre Araña

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial de “push up”.
- Mantenga sus abdominales contraídos, recoja un pie del piso, lentamente lleve su rodilla fuera de sus hombros y toque con su pie el piso.
- Mantenga sus abdominales contraídos y regrese su pierna a la posición inicial.
- Alterne lados hasta completar todas las repeticiones requeridas.



Dominadas con Levantamiento de Rodillas

- Cuelgue de la barra y contraiga su abdomen
- Levanta tu cuerpo halándolo hacia arriba. Contrae tu abdomen en todo momento.
- Mientras halas tu cuerpo, al mismo tiempo levanta las rodillas hasta el pecho.
- Esto te puede ayudar con las dominadas pero también aumenta la estimulación de tu abdomen.
- Desciende lentamente hasta la posición inicial donde tus piernas estaban estiradas. Contrae tu abdomen en todo momento.



Como Obtener Docenas de Entrenamientos Avanzados para Perder Grasa y Aumentar Músculo. Puedes Tener El Entrenamiento Turbulento en la Palma de Tu Mano –Y Te Cuesta Menos de lo Que Te Costaría Una Sesión de Entrenamiento Personal.

Ahora puedes tener entrenamientos sin fin que te ayudan a quemar más grasa y a ganar musculo para transformar tu cuerpo. Los clientes del Entrenamiento Turbulento reciben reportes, manuales y entrenamientos nuevos casi todos los meses, sin ningún costo adicional.

Al obtener el Entrenamiento Turbulento vas a tener acceso ilimitado a los programas y manuales nuevos. Al convertirte en un cliente del Entrenamiento Turbulento podrás descargar, imprimir y utilizar docenas de entrenamientos que te ayudaran a lo siguiente:

- Perder Grasa y ganar musculo con los Entrenamientos del Programa Turbulento para Perder Grasa
- Tener el Cuerpo de tus sueños.
- Perder esas últimas 10 libras de grasa
- Aumentar la masa muscular que necesites con el programa Entrenamiento Turbulento para Masa.
- Obtener los mejores entrenamientos de tu vida en menos de una hora por sesión.

"¡Lo has logrado de nuevo! Nunca dejas de sorprenderme con lo extremadamente efectivo que son tus programas para perder grasa. Mis clientes me adoran porque utilizo tus programas cuando los entreno en sus casas y ellos los encuentran altamente efectivos."

Andy Wallis, Trainer, Isle of Man

"Gracias Craig, ser parte del Entrenamiento Turbulento es genial. Nunca he visto nada como esto. He descargado el programa y comencé a leer el entrenamiento para principiantes y es de verdad lo mejor. Estoy pensando en imprimirlo y crear una sección "Turbulento" en mi librería de libros de ejercicios."

Keith Suthammanont

"Craig, estoy impresionado con como conduces tu negocio y con tu profesionalismo, la calidad y responsabilidad es inigualable. De verdad que eres el mejor secreto escondido en el campo del acondicionamiento fisico."

Bobby Logan, CT

Visita: www.EntrenamientoTurbulento.com y Comienza a Transformar Tu Cuerpo.