

RUTINA DE ENTRENAMIENTO

7 MIN



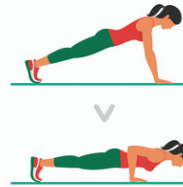
1 Jumping jacks

Salta sin desplazarse abriendo y cerrando las piernas y juntando y separando los brazos y manos sobre la cabeza.



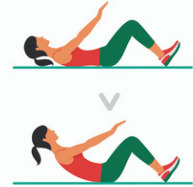
2 Wall sit

Apoyas la parte superior de tu espalda, cabeza y hombros contra una pared y te deslizas hacia abajo, formando un ángulo de 90° en tus caderas. Tus rodillas deberían quedar directamente sobre tus talones



3 Push-up

Extendemos los brazos y mantenemos una posición de plancha con el cuerpo



4 Abdominal crunch

Rodillas flexionadas y los pies completamente apoyados en el suelo. Mueve lentamente la cabeza y el tronco hacia las rodillas hasta que las escápulas se separen del suelo.



5 Step-up on to chair

Alternar la posición de los pies: elevar el primero para posarlo sobre el escalón, mientras el otro permanece en el suelo, bajar al suelo el primero y elevar el segundo al escalón mediante un pequeño salto.



6 Squat

Descender los glúteos flexionando la rodilla y la cadera. Desde allí debemos elevarnos lentamente mientras exhalamos el aire



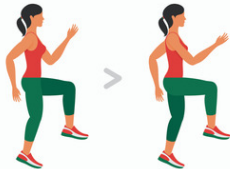
7 Triceps dip on chair

Sólo debe moverse el cuerpo hacia abajo y arriba por la flexión de brazos.



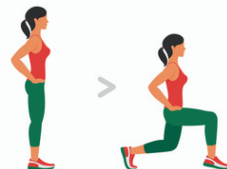
8 Plank

Mantener la postura de la plancha o tabla durante un tiempo determinado.



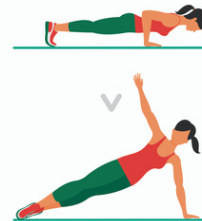
9 High knees running to place

Combina el levantamiento de rodillas con el movimiento de correr



10 Lunge

Movimiento descendente, flexionando ambas piernas, una por delante de la otra. La flexión de estas, debe formar 2 ángulos de 90°.



11 Push-up and rotation

Flexiones con levantamiento de brazo hacia arriba y la rotación del tronco al mismo tiempo.



12 Side plank

Realiza una rotación del cuerpo hacia adelante, elevando las caderas hacia el techo, hasta que el brazo pase por debajo del tronco.