



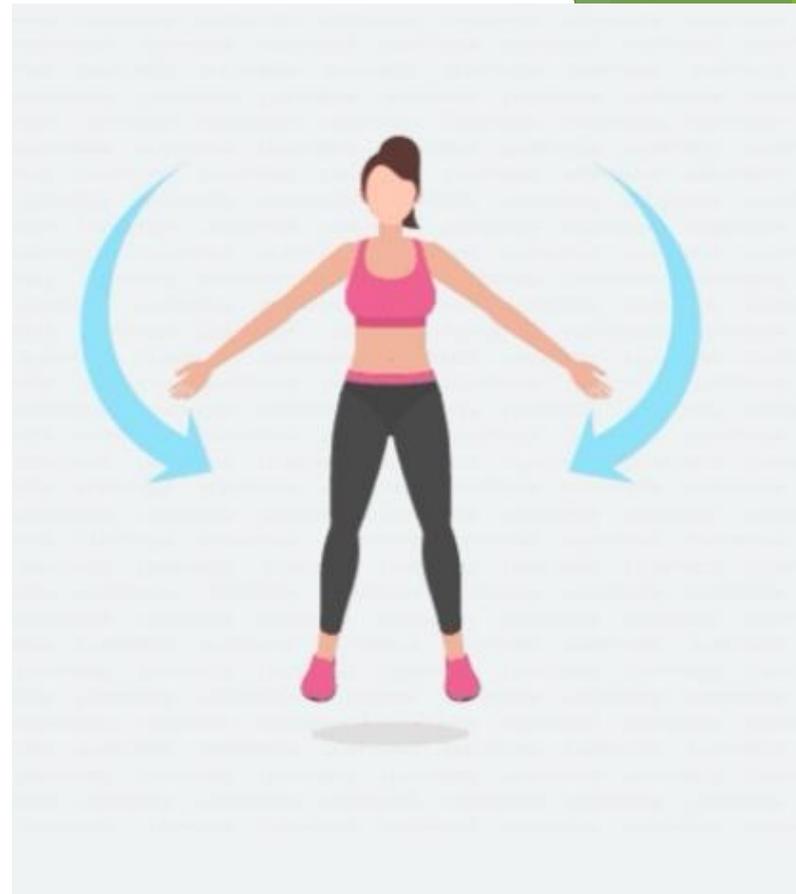
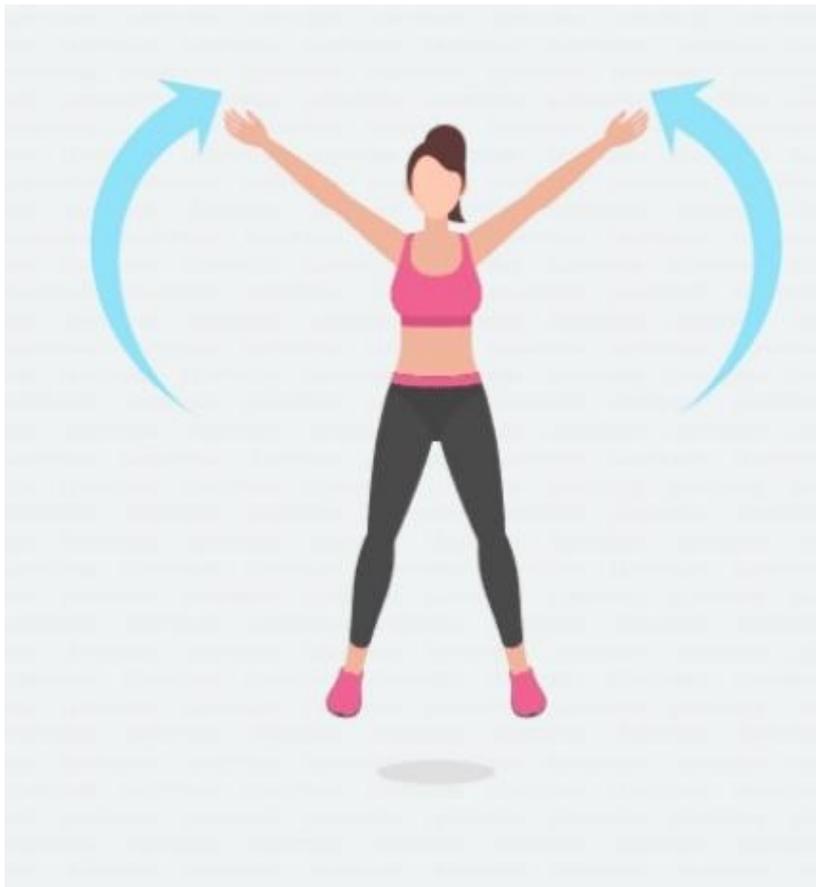
Ajuntament  de Palma



# ENTRENAMIENTO DE CARDIO

# SALTOS DE TIJERA:

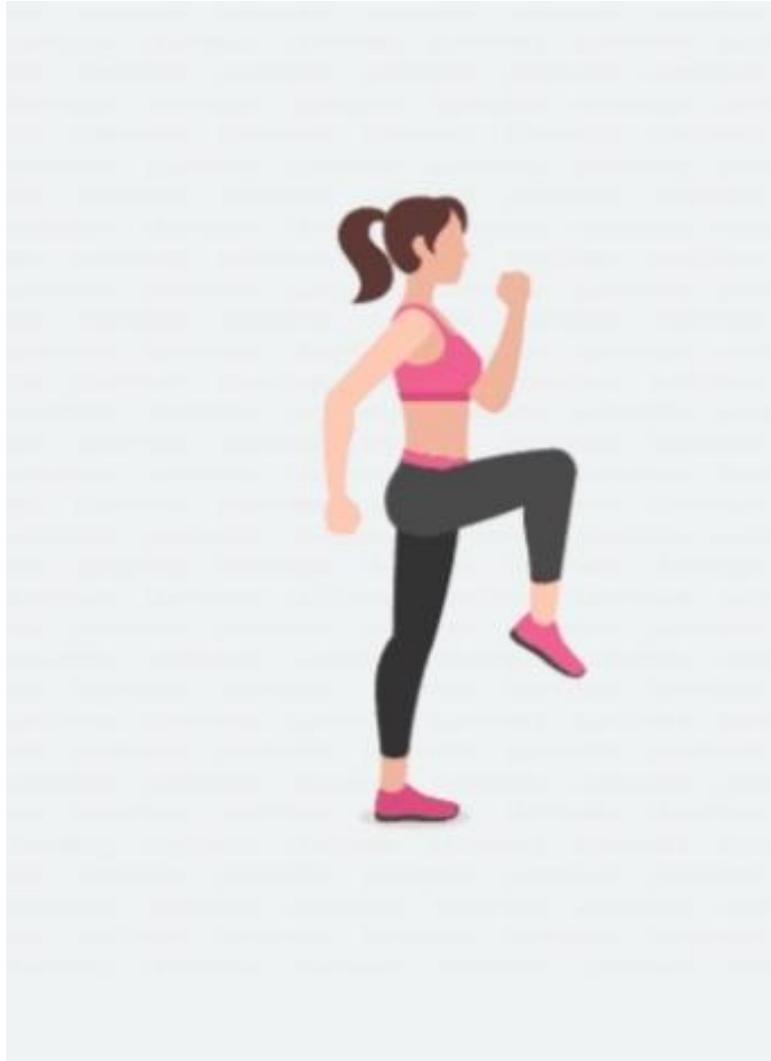
1. COMIENZA CON LOS PIES JUNTOS Y LOS BRAZOS A LOS LADOS
2. A CONTINUACIÓN SALTA CON LOS PIES SEPARADOS Y LAS MANOS SOBRE LA CABEZA.
3. VUELVE A LA POSICIÓN ORIGINAL Y REALIZA LA SIGUIENTE REPETICIÓN DURANTE 60 SEGUNDOS.
4. DESCANSA DE 30 A 60 SEGUNDOS.



- ▶ ESTE EJERCICIO SIRVE PARA ENTRENAR TODO EL CUERPO Y TRABAJA LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES

# ELEVACIONES DE RODILLAS

LEVANTA LAS PIERNA HASTA QUE FORMEN UN  
ÁNGULO DE 90 GRADOS CON EL TRONCO, REPITE  
CON LA OTRA PIERNA, Y CONTINÚA ALTERNANDO  
UN LADO Y EL OTRO VIGOROSAMENTE DURANTE  
60 SEGUNDOS.



ESTE ES UN  
EXCELENTE EJERCICIO  
PARA LAS PIERNAS Y  
LAS CADERAS,  
ADEMÁS, MEJORA LA  
FLEXIBILIDAD DEL  
TREN INFERIOR

# ESCALADA DE MONTAÑA

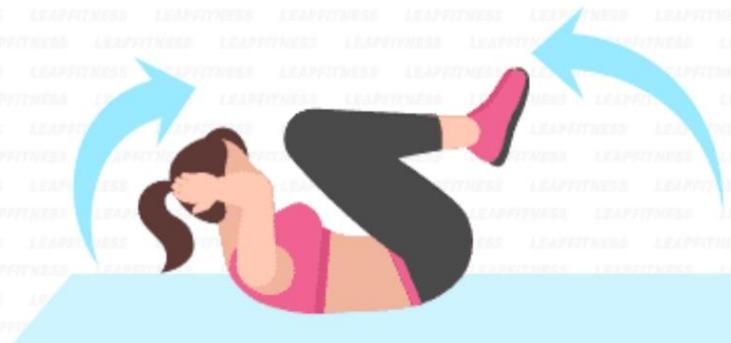
- ▶ COMIENZA EN POSICIÓN PARA HACER FLEXIONES, TRAE LA RODILLA DERECHA HACIA EL PECHO, PEGA UN SALTO Y CAMBIA DE PIE EN EL AIRE METIENDO EL PIE IZQUIERDO Y SACANDO EL DERECHO.
- ▶ REPITE LA ACCIÓN DURANTE 60 SEGUNDOS.
- ▶ TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE 30 A 60 SEGUNDOS.



- ▶ ESTE EJERCICIO FORTALECE DIVERSOS GRUPOS MUSCULARES ADEMÁS DEL SISTEMA CARDIOVASCULAR.

# CRUNCH INVERSO

- ▶ TÚMBATE BOCA ARRIBA CON LAS RODILLAS LEVANTADAS EN UN ÁNGULO DE 90 GRADOS Y LAS MANOS DETRÁS DE LA CABEZA.
- ▶ LEVANTA EL TREN SUPERIOR Y LOS MUSLOS, Y ESTIRA, REPITE EL EJERCICIO DURANTE 60 SEGUNDOS.
- ▶ DESCANSO DE 30 A 60 SEGUNDOS.



- ▶ **ES UN EJERCICIO IDEAL PARA MARCAR Y DEFINIR EL ABDOMEN INFERIOR**

# SALTOS SIN CUERDA

- ▶ COLOCA LOS BRAZOS A LOS LADOS COMO SI COGIERAS EL MANGO DE UNA CUERDA DE SALTO EN CADA MANO.
- ▶ SALTA Y CAE SOBRE LAS PUNTAS DE LOS PIES ALTERNATIVAMENTE, GIRANDO LAS MUÑECAS AL MISMO TIEMPO COMO SI ESTUVIERAS MOVIENDO LA CUERDA DURANTE 90 SEGUNDOS.
- ▶ DESCANSA DE 30 A 60 SEGUNDOS.



CON ESTE SENCILLO EJERCICIO TRABAJAMOS ABDOMINALES, ESPALDA, HOMBROS, GLÚTEOS Y PIERNAS ADEMÁS QUEMAMOS CALORÍAS E INCREMENTAMOS EL RITMO CARDIACO.

# ABDOMINAL DE BICICLETA DE PIE

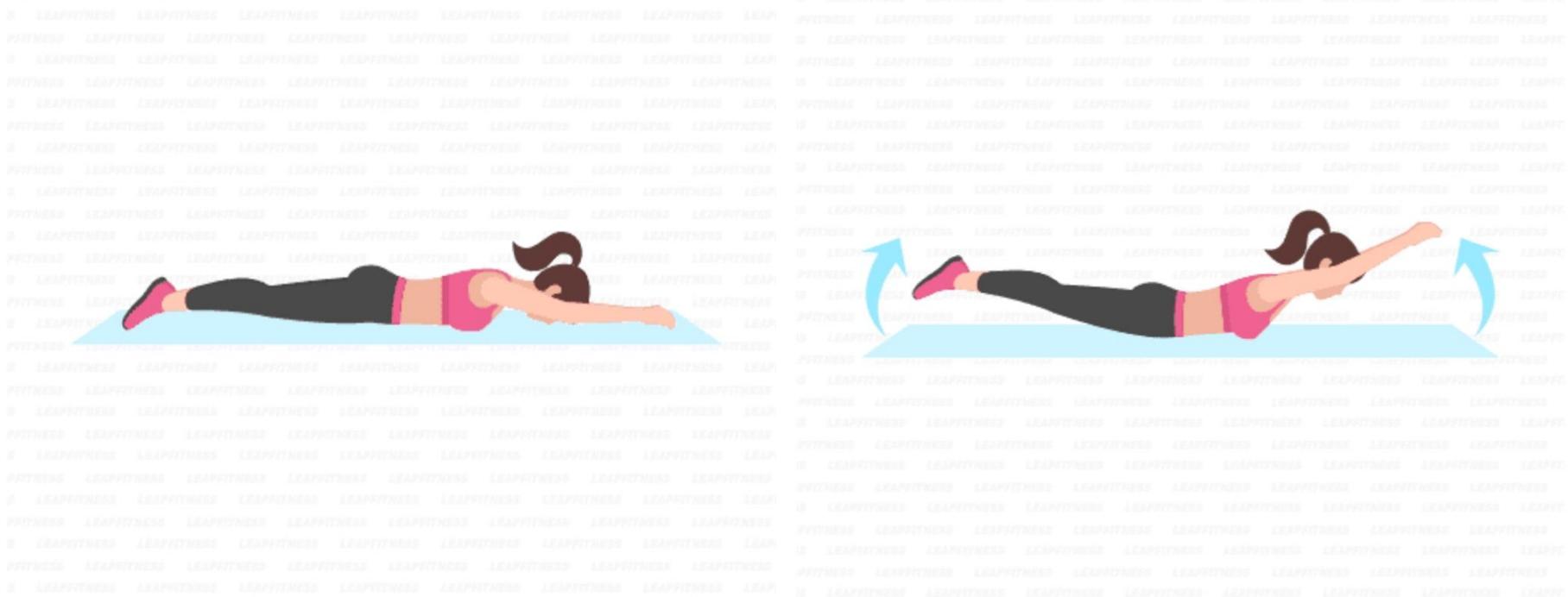
- ▶ DE PIE, CON LOS PIES ALINEADOS CON LOS HOMBROS, LLEVA LA RODILLA HASTA EL CODO DEL LADO CONTRARIO.
- ▶ VUELVE A LA POSICIÓN INICIAL Y REPITE CON EL OTRO LADO DURANTE 60 SEGUNDOS.
- ▶ DESCANSA DURANTE UN INTERVALO DE 30 A 60 SEGUNDOS.



**RECUERDA CONCENTRAR LA FUERZA EN LA  
ZONA ABDOMINAL Y NO EN LA ESPALDA O EN  
LA CINTURA**

# SUPERMAN

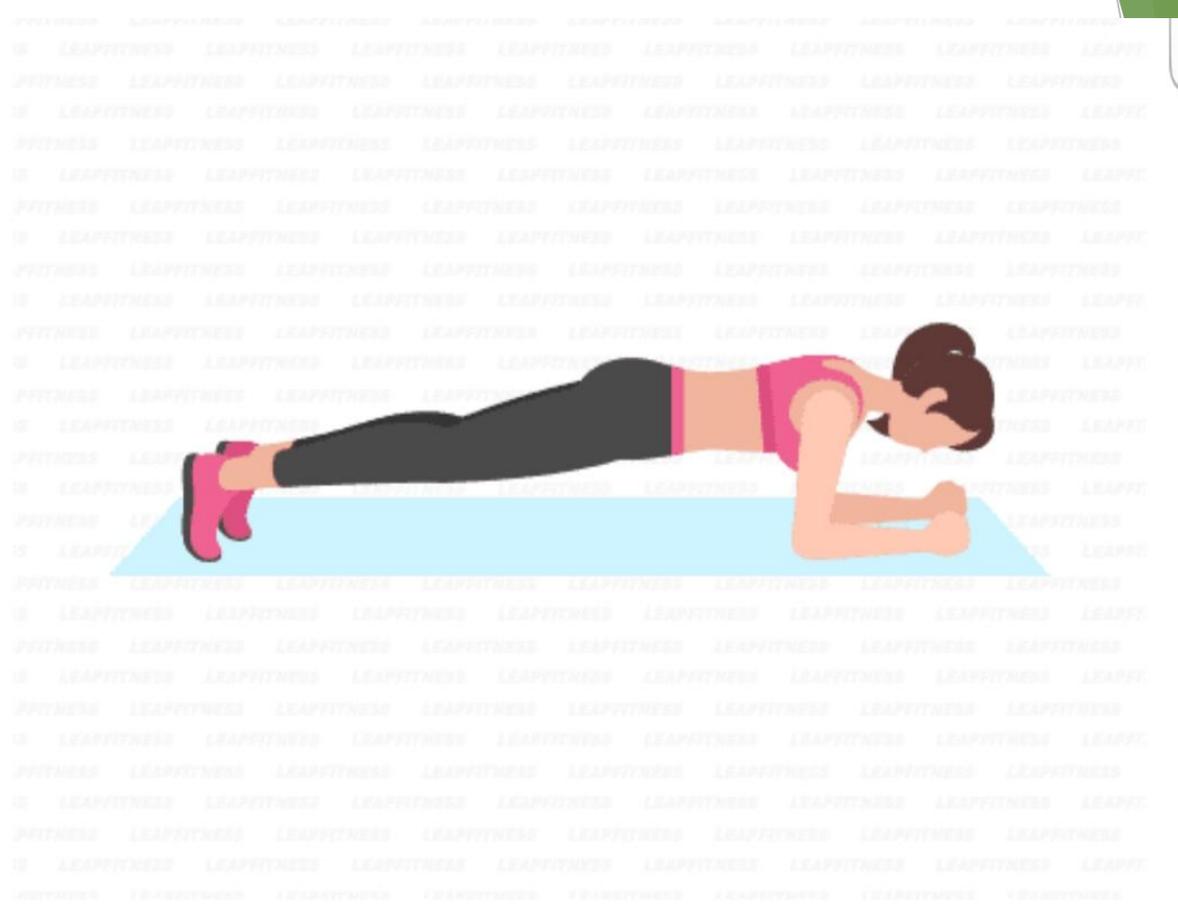
- ▶ TÚMBATE BOCA ABAJO CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS HACIA ADELANTE.
- ▶ A CONTINUACIÓN, LEVANTA TANTO LOS BRAZOS COMO LAS PIERNAS DEL SUELO, MANTÉN ESTA POSICIÓN DURANTE 2 SEGUNDOS.
- ▶ VUELVE A LA POSICIÓN DE INICIO Y REPITE ESTE EJERCICIO DURANTE 90 SEGUNDOS.



- ▶ ESTE EJERCICIO FORTALECE LA COLUMNA VERTEBRAL, REDUCE EL DOLOR Y AYUDA A ALINEAR TU CUERPO

# PLANCHA O TABLÓN

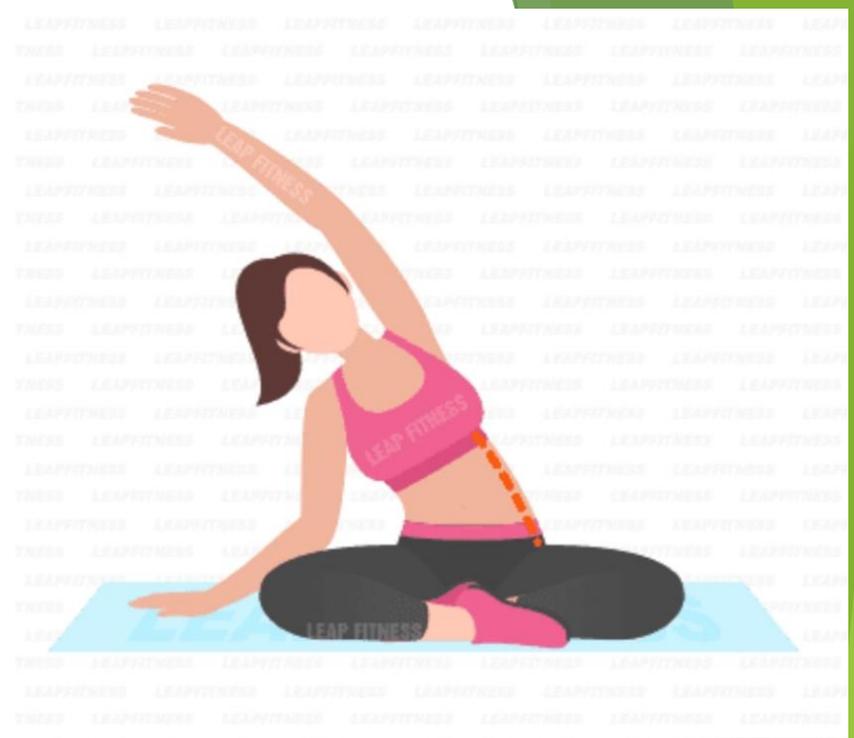
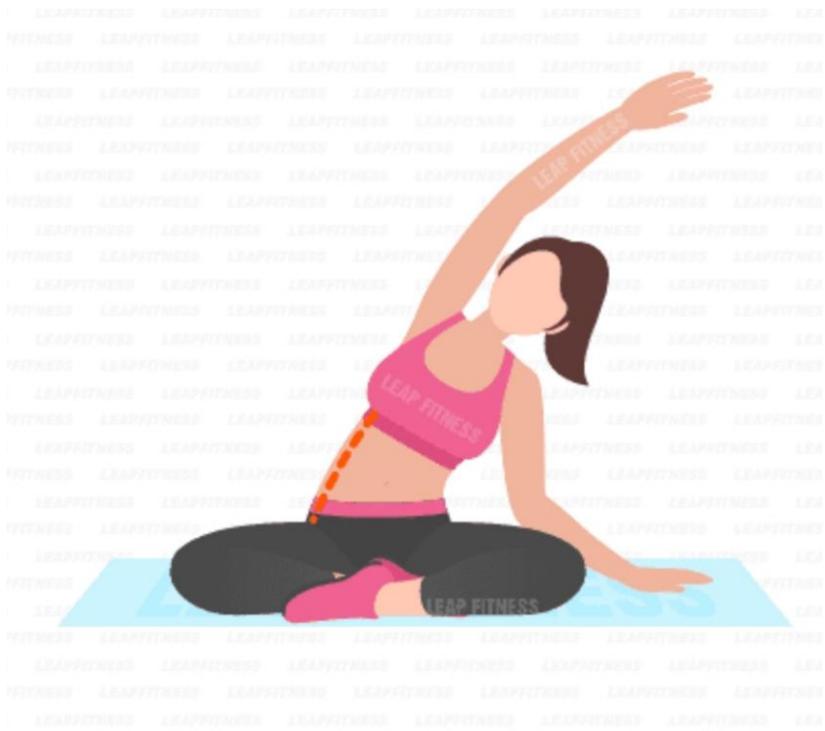
- ▶ TÚMBATE APOYANDO LOS DEDOS DE LOS PIES Y LOS ANTEBRAZOS EN EL SUELO. MANTÉN EL CUERPO RECTO Y QUÉDATE EN ESTA EN ESTA POSICIÓN DURANTE 40-60 SEGUNDOS.
- ▶ LOS TABLONES FORTALECEN LOS ABDOMINALES, LA ESPALDA Y LOS HOMBROS.



**CON ESTE EJERCICIO SE TRABAJA MUCHÍSIMO LA MUSCULATURA ESPECIALMENTE DEL RECTO ABDOMINAL Y DEL TRANSVERSO.**

# ESTIRAMIENTO LATERAL IZQUIERDO SENTADO

- ▶ SIÉNTATE Y CRUZA LAS PIERNAS SOBRE LA ESTERILLA. LEVANTA EL BRAZO IZQUIERDO POR ENCIMA DE LA CABEZA Y COLOCA LA MANO DERECHA EN EL SUELO PARA APOYARTE.
- ▶ INCLINA LIGERAMENTE EL BRAZO DERECHO, MIENTRAS TANTO INCLINA LA PARTE SUPERIOR DEL CUERPO HACIA LA DERECHA. MANTÉN LA POSICIÓN DURANTE UNOS SEGUNDOS Y LUEGO REALIZA EL ESTIRAMIENTO CON EL BRAZO IZQUIERDO.



- ▶ **DESPUÉS DE REALIZAR EJERCICIO ES IMPORTANTE REALIZAR ESTIRAMIENTOS PARA DISTENDER LOS MÚSCULOS Y PERMITIR LA REABSORCIÓN DEL ÁCIDO LÁCTICO.**

# ESTIRAMIENTO DE COBRA

- ▶ TÚMBATE BOCA ABAJO, DOBLA LOS CODOS Y COLOCA LAS MANOS POR DEBAJO DE LOS HOMBROS.
- ▶ A CONTINUACIÓN, LEVANTA EL PECHO DEL SUELO TANTO COMO PUEDES, MANTÉN LA POSICIÓN DURANTE UNOS SEGUNDOS Y RELAJA.



# POSTURA DE BEBÉ

- ▶ COMIENZA CON LAS RODILLAS Y LAS MANOS EN EL SUELO. COLOCA LAS MANOS UN POCO ADELANTADAS, ABRE LAS RODILLAS Y JUNTA LAS PUNTAS DE LOS PIES.
- ▶ INSPIRA, ESPIRA Y SIÉNTATE SOBRE LAS RODILLAS.
- ▶ RELAJA LOS CODOS, TOCA EL SUELO CON LA FRENTE E INTENTA BAJAR EL PECHO HASTA EL SUELO. MANTÉN ESTA POSICIÓN UNOS SEGUNDOS.



**CON ESTA POSTURA TERMINAMOS EL ENTRENAMIENTO, UNA VEZ FINALIZADO NOS REINCORPORAMOS MUY LENTAMENTE.**

MUCHAS GRACIAS, HASTA LA PRÓXIMA!

Imágenes: Lose belly fat. App. LEAP FITNESS