

# ENTRENAMIENTO DE CORE



# CALENTA MIENTO



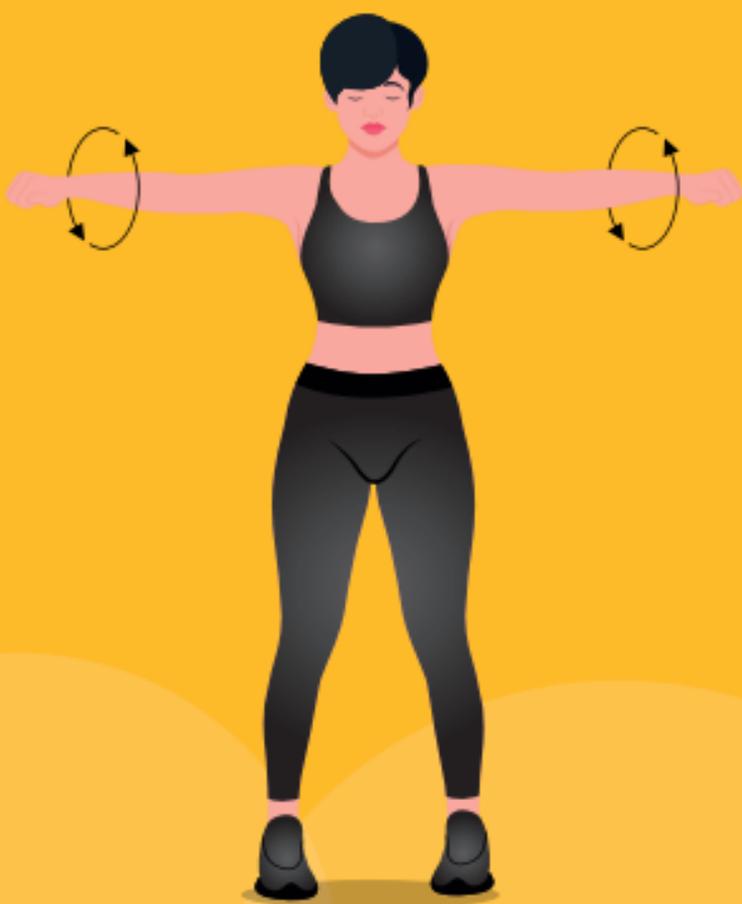
1. De pie, mirando al techo y con la espalda recta dóblate hasta tocar tu pie izquierdo con las manos. Repite lo mismo con el pie derecho. RECUERDA respirar hondo al levantarte. Haz 1 Serie de 15 repeticiones.

# CALENTA MIENTO



2. Mueve tu cabeza. Haz movimientos de SI y NO para que tus cervicales entren en calor.

# CALENTA MIENTO



3. Espiral. Abre tus brazos y muévelos hacia delante y hacia atrás.

# CALENTA MIENTO



4. Junta las manos, estira los brazos hasta arriba de puntillas y déjate caer soplando. Haz 3 series de 12 repeticiones

# CALENTA MIENTO



5. Trote. Sin desplazarte, trota sobre ti mismo durante 45 segundos. Descansa 30 segundos más y trota de nuevo. Repite tres veces el ejercicio.

@vrtrainevents

# ENTRENA MIENTO



## 1. PLANCHA

Coloca tu tabla en el suelo. Boca abajo, con los brazos rectos y alineados con los hombros, realiza una plancha durante 45 segundos. Realiza 3 series.

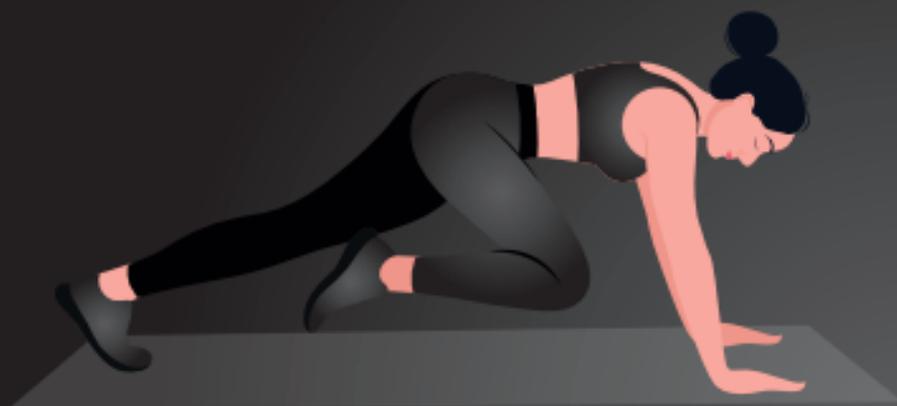
# ENTRENA MIENTO



## 2. ELEVACIÓN DE PIERNAS

Túmbate boca arriba con las manos debajo de los glúteos y eleva las piernas hasta formar un ángulo de 90°. Realiza 3 series de 12 repeticiones. Recuerda no apoyar las piernas en el suelo hasta que no hayas terminado las repeticiones. Así mantendrás la tensión abdominal.

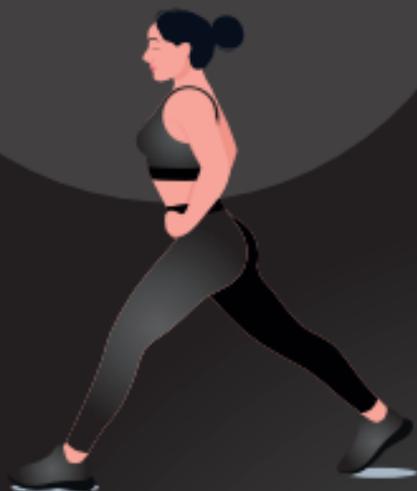
# ENTRENA MIENTO



## 3. MOUNTAIN CLIMBER

Coloca tu tabla en el suelo y en posición de plancha intenta llevar de una en una tus rodillas hasta el pecho. Realiza 3 series de 1 minuto cada una.

# ENTRENA MIENTO



## 4. ZANCADAS

Coloca tu balance en la parte superior de tu espalda y sujétalo con los brazos por los extremos. A continuación, avanza el pie izquierdo a la vez que la pierna derecha hasta el suelo. El otro pie está de puntillas atrás. Impúlsate con el talón del pie izquierdo para levantarte. Repite lo mismo con la pierna contraria. Así irás dando amplias zancadas.

Es muy importante que te asegures de mantener la pierna adelantada en un ángulo de 90°. Haz 3 series de 10 zancadas cada una.

# ENTRENA MIENTO



## 5. BALANCEO

Coloca el balance en el suelo. Pisa suavemente uno de los extremos del balance board a la vez que con la otra pierna vas pisando el lado contrario de la tabla. Esto hará que el rodillo deslice. Aguanta el equilibrio durante el mayor tiempo posible. Recuerda ejercer la fuerza desde el centro de tu cuerpo y mantener las rodillas semiflexionadas.

# ESTIRA MIENTO



1. De rodillas, sentado en los talones con los tobillos extendidos, inclínate hacia delante y coloca la frente en el suelo. Coloca la palma de tus manos en el suelo y estira los brazos a la vez que dejas caer el peso de tu cuerpo sobre tus talones. Mantén esta postura 15 respiraciones.

# ESTIRA MIENTO



2. Postura gato-vaca. Colócate sobre las manos y rodillas alineadas con hombros y caderas respectivamente. Exhala mientras arqueas la espalda metiendo la barbilla hacia el pecho. Ahora invierte el movimiento hacia abajo mientras elevas la barbilla y hundes la espalda hacia abajo. Repite 15 veces.

# ESTIRA MIENTO



3. Sitúate boca abajo, con los brazos alineados con los hombros. Eleva tu cabeza a la vez que empujas tu ombligo hacia el suelo. Mantén la posición 30 segundos.

# ESTIRA MIENTO



4. Boca arriba, flexiona por turnos las rodillas hasta tocar tu pecho. Mantén cada pierna flexionada durante 1 minuto.

# ESTIRA MIENTO



5. Por último, Balancea tu cabeza. Mueve tu cabeza haciendo ejercicios de Sí y NO. Así estirarás los músculos del cuello.



# *RUTINA* **COMPLETADA**

Enhorabuena por haber completado esta rutina de entrenamiento. Sigue así. Recuerda que cada semana de enero iremos subiendo una nueva tanda de ejercicios.



Iboards



VR

Coaching

PERSONAL TRAINER