

# ENTRENAMIENTO DE PIERNAS



# CALENTA MIENTO



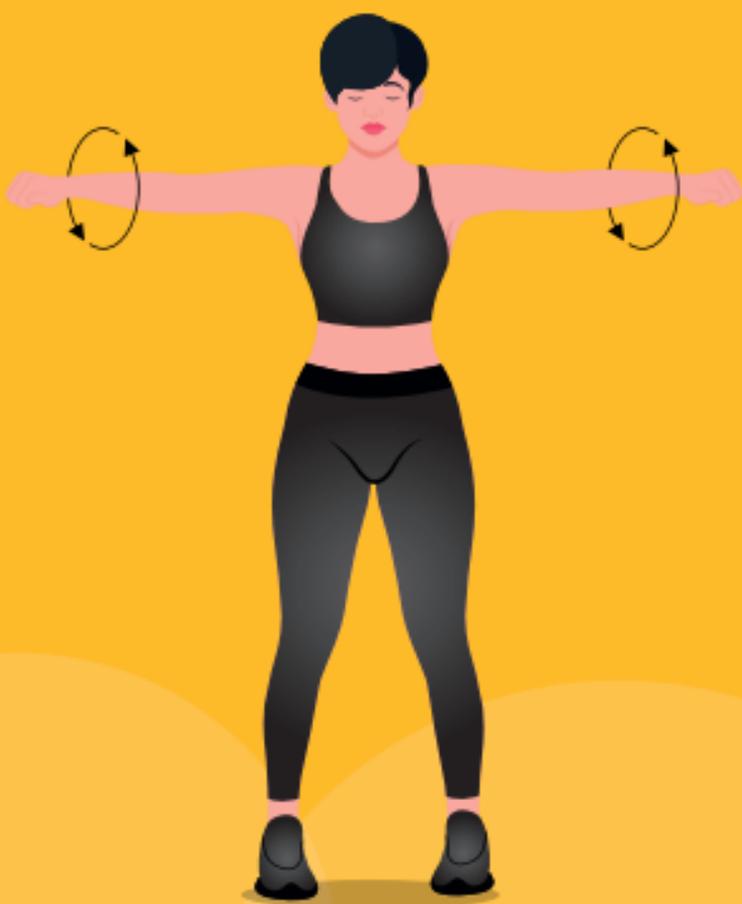
1. De pie, mirando al techo y con la espalda recta dóblate hasta tocar tu pie izquierdo con las manos. Repite lo mismo con el pie derecho. RECUERDA respirar hondo al levantarte. Haz 1 Serie de 15 repeticiones.

# CALENTA MIENTO



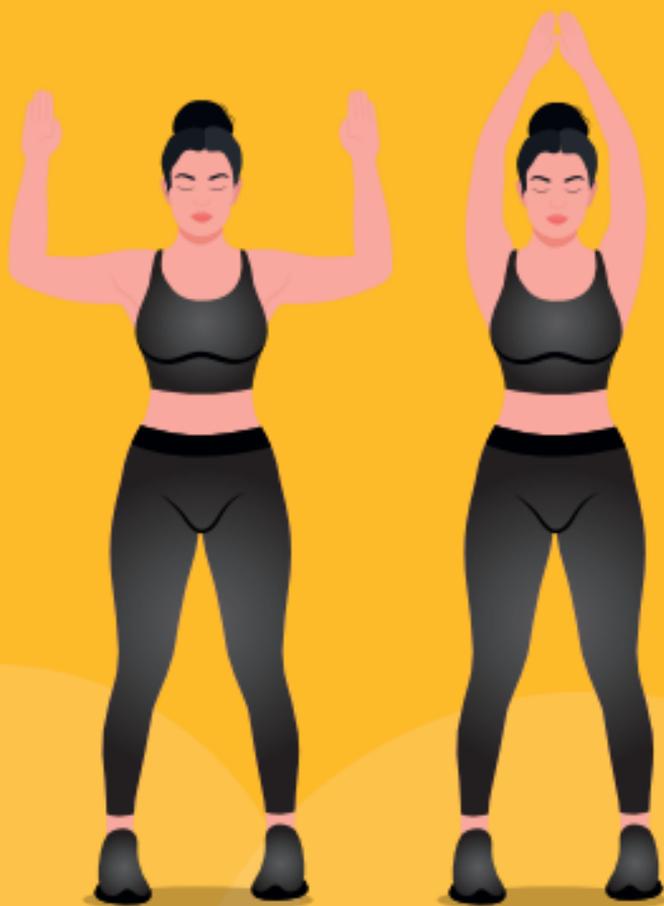
2. Mueve tu cabeza. Haz movimientos de SI y NO para que tus cervicales entren en calor.

# CALENTA MIENTO



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

# CALENTA MIENTO



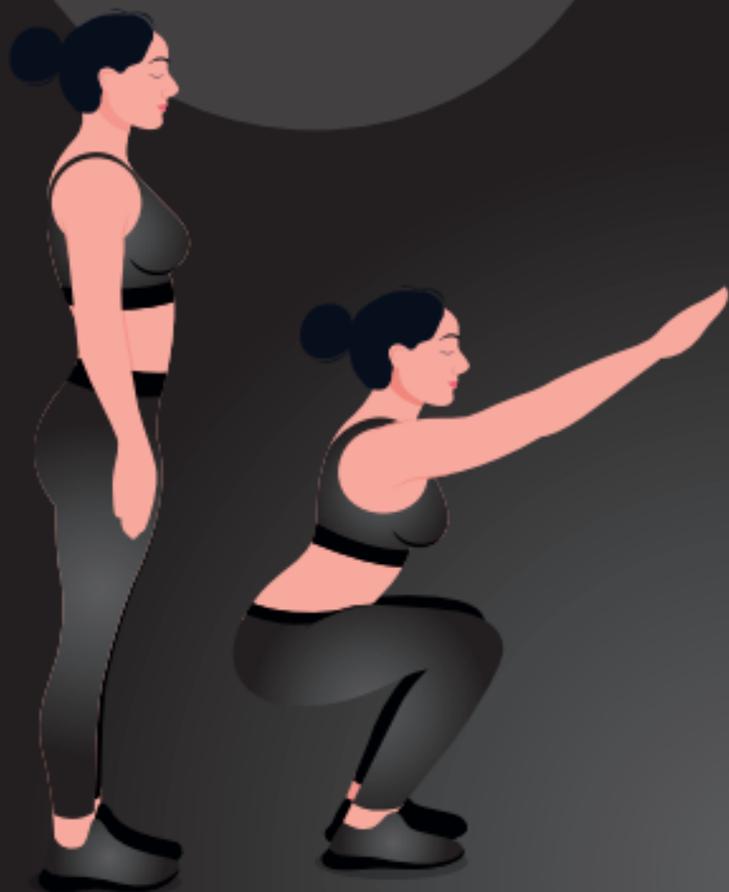
4. Junta las manos, estira los brazos hasta arriba de puntillas y déjate caer soplando. Haz 3 series de 12 repeticiones

# 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.

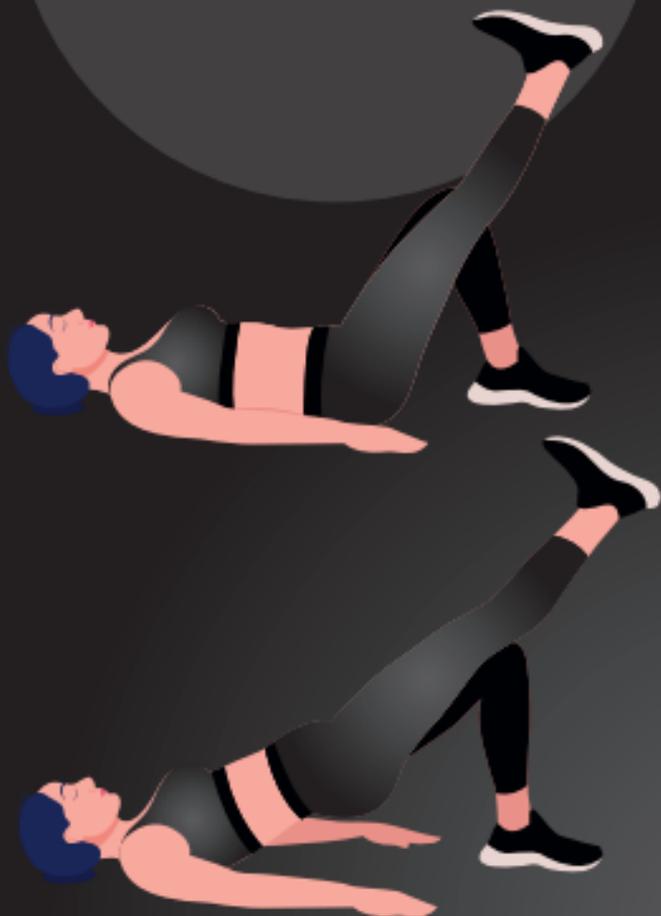
# ENTRENA MIENTO



## 1. SENTADILLAS A PESO DE CUERPO

Aprieta el abdomen y los glúteos. Mirada hacia delante. Inhala, flexiona las rodillas y realiza una retroversión de cadera. Exhala y ejecuta una extensión de pierna apretando los glúteos. 3 series de 12 repeticiones.

# ENTRENA MIENTO

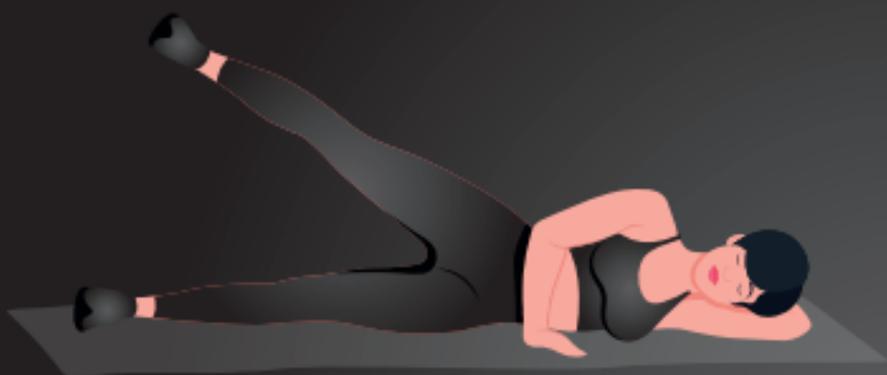


## 2. PUENTE DE GLÚTEOS EN UNA SOLA PIERNA

Tumbate boca arriba en una esterilla. Recoge los pies hacia la cadera flexionando las rodillas. Realiza en una sola pierna una extensión de cadera con un tempo lento. La otra pierna se mantiene estirada. 3 series de 12 repeticiones.

Otra opción: realizar el ejercicio con los dos pies en el suelo.

# ENTRENA MIENTO



### 3. ABDUCCIÓN DE CADERA ALTERNADA

Tumbado de lado en una esterilla, apoya la cabeza sobre un brazo y levanta la pierna derecha  $45^\circ$ . Aguanta unos segundos y vuelve a bajarla. Haz 3 series de 12 y cambia de lado.

# ENTRENA MIENTO



## 4. JUMPING JACK

Se parte de una posición de pie con las piernas juntas y los brazos pegados a los muslos, damos un salto manteniendo la espalda recta y las piernas separadas a la anchura de los hombros con la cabeza erguida. La idea es que las manos se toquen por detrás de la cabeza en lugar de por encima. Al juntar las piernas, los brazos han de tocar los muslos. Realiza 15 saltos en 3 series.

# ENTRENA MIENTO



## 5. CLAMBSHELL

Tumbado de lado en el suelo se trata de levantar las rodillas sin despegar los pies. Se realizan 12 repeticiones por cada pierna. 3 series en total. Para aumentar la dificultad se puede colocar una banda elástica por encima de las rodillas.

# 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