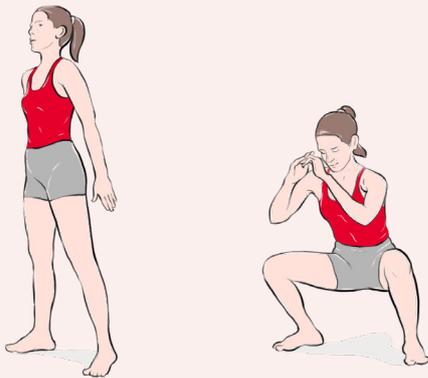


Entrenamiento en casa para principiantes

Ponte en forma con nuestro plan de entrenamiento para todo el cuerpo

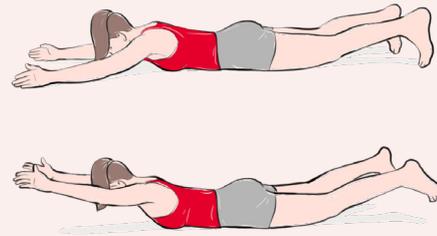
Antes de empezar, debes calentar adecuadamente (por ejemplo, haciendo trote estático y 20 jumping jacks). Los deportistas más avanzados pueden hacer el entrenamiento más intenso añadiendo más repeticiones.

20 sentadillas



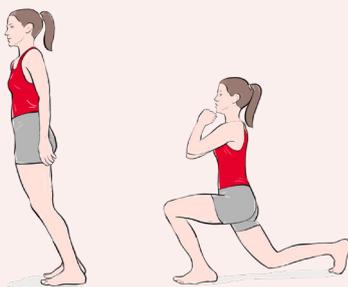
- ✓ Colócate los pies a la anchura de los hombros, con la espalda recta.
- ✓ Echa los glúteos hacia atrás.
- ✓ Dobla las rodillas echándolas ligeramente hacia fuera.
- ✓ Vuelve a enderezarte.

20 supermanes



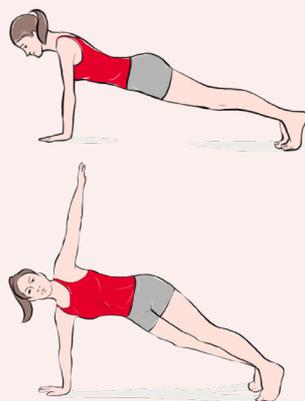
- ✓ Ponte boca abajo con los brazos estirados hacia delante y la mirada hacia abajo.
- ✓ Tensa la parte central del cuerpo.
- ✓ Levanta brazos y piernas de forma simultánea.
- ✓ Mantén la posición brevemente y vuelve a bajar.

20 zancadas (10 por cada lado)



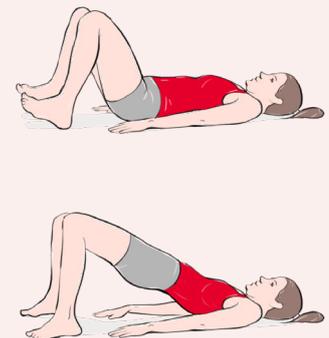
- ✓ Ponte de pie, con el torso erguido y las piernas ligeramente abiertas.
- ✓ Da un paso adelante con una pierna.
- ✓ Baja con el cuerpo.
- ✓ Mantén la rodilla trasera por encima del suelo.

20 planchas con rotación (10 por cada lado)



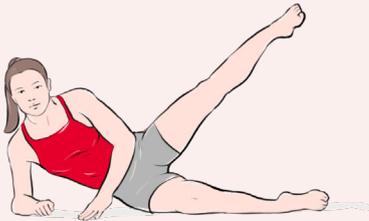
- ✓ Haz una plancha con los brazos extendidos y la espalda recta.
- ✓ Gira el cuerpo y apóyate con un solo brazo.
- ✓ Cambia de lado.

20 empujes de cadera



- ✓ Ponte boca arriba y dobla las piernas 90 grados.
- ✓ Levanta los glúteos.
- ✓ Mantén la posición brevemente y baja de nuevo.

30 elevaciones laterales de pierna (15 por cada lado)



- ✓ Ponte en posición lateral apoyándote con el codo.
- ✓ Levanta la pierna lentamente (máximo 45 grados).
- ✓ Mantén la posición brevemente y baja de nuevo.

20 abdominales bicicleta (10 por cada lado)



- ✓ Ponte boca arriba, dobla las piernas 90 grados y coloca las manos en la nuca.
- ✓ Levanta la cabeza, los brazos y la parte superior de la espalda.
- ✓ Tira de la cabeza y los hombros hacia la izquierda, tira de la rodilla izquierda hacia dentro, extiende la pierna derecha.
- ✓ Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio.