

RUTINA BÁSICA

Objetivo

Desarrollo de fuerza en los músculos del cuerpo.

Duración 20 min.

Calentamiento (5 min)

Realiza movimientos suaves de las partes de tu cuerpo en donde involucre todas tus articulaciones. Comienza con el cuello, hombros, codos, cadera, rodillas, tobillos.

Trabajo Principal (10 min)

Ejercicio	Aparato	Series	Tiempo	Descanso
Sentado con la espalda recta, colocar los pies en los pedales y tomar el manubrio, llevar el volante hacia el abdomen y empujar los pies hacia abajo.	Jinete 			
Sentado con las piernas flexionadas y los pies apoyados en las plataformas, realizar extensión de piernas, y regresar a la posición inicial.	Prensa para pierna 			
Sentado sobre la banca con la espalda recta, los brazos están flexionados, se utiliza el propio peso de la persona. Sin tocar el piso con los pies se realiza una extensión de los brazos.	Prensa para pecho 	1	30 seg	30 seg
De pie sobre las plataformas realiza torsiones del tronco, con la mirada siempre afrente.	Ejercitador de cintura y espalda 			
Colocas los pies por detrás de los agarres y recostado con las manos en los hombros elevas el tronco contrayendo los músculos del abdomen y regresas a la posición inicial.	Silla para abdominal 			

Trabajo aeróbico

Caminadora elíptica plus de pie sobre las plataformas, simula el movimiento de una carrera.

10 - 15 min

Relajación 5 min

Realiza estiramientos y movimientos aflojando los músculos que trabajaste durante la rutina. Trata de no esforzarte mucho para que te puedas recuperar por completo.

Ejercicio	Descripción	Tiempo
	De pie, llevar el talón lo más cercano al glúteo, y adelantar un poco la cadera. (ambos lados)	
Flexibilidad	De pie, entrelazar las manos por atrás de la espalda y elevar los brazos sin soltarse. (Lo más alto que se pueda con espalda recta)	Mantén por 10 seg. de cada lado
	De pie, con las piernas ligeramente separadas, realizar flexión lateral del tronco (ambos lados)	
	De pie, con las piernas ligeramente separadas, arquear la espalda.	