

EL #1 MÁS DESCARGADO EN WILDTRAVEL.CL

59

EJERCICIOS SIMPLES PARA HACER DONDE SEA

DEJA DE GASTAR EN GIMNASIOS

INCLUYE CONSEJOS PERSONALIZADOS

ENTRENA DONDE SEA

WILDTRAVEL



Hola! somos Alejandra y Juan! y escribimos este libro...

PARA QUE MARQUES UN ANTES Y UN DESPUÉS

El ejercicio *vale muchísimo la pena y marca la diferencia*

- **Te sientes mejor** todos los días
- **Aumenta tu seguridad**
- **Mejora tus relaciones** con familia, amigos y mucho más!

Creamos este libro *con cariño, gratis y de regalo para ti.*

Estamos convencidos que te ayudará! puedes compartirlo para **ayudar también a otros a dar este importante paso** y llevar una vida activa, con mejor salud, calidad y energía.

Te damos la bienvenida esperamos lo disfrutes mucho!

SABEMOS QUE TE VA A SERVIR!

Alejandra y Juan Antonio



CONTENIDO

1. ¿PORQUÉ HACER EJERCICIO?
Beneficios, Motivación y nuestra experiencia.
2. PESO PROPIO Y ELONGACIONES
20 Ejercicios **solo con tu cuerpo** + 8 Elongaciones.
3. EJERCICIO CON BANDAS ELÁSTICAS
16 Ejercicios para trabajar **todo tu cuerpo**.
4. EJERCICIOS CON RUEDA ABDOMINAL
5 maneras de llevar tu **abdomen al siguiente nivel**.
5. EJERCICIOS CON CUERDAS DE SALTAR
6 Formas de saltar y **eleva tu nivel de cardio**.
6. EJERCICIOS CON HAND GRIP
4 formas de utilizar el Hand Grip y **mejorar tu agarre**.



1. ¿PORQUÉ HACER EJERCICIO?

Por qué hacer ejercicio?

Lo más probable es que hayas oído incontables veces que hacer ejercicio es "bueno para ti" y la buena noticia es que es real:

Hacer ejercicio físico puede aumentar tu nivel de energía y hasta ayudarte a mejorar el estado de ánimo.

¿Cuáles son los beneficios de hacer ejercicio?

- *El ejercicio es bueno para todo el cuerpo, incluida la mente.*
 - El ejercicio **mejora la salud** del cerebro y el **aprendizaje**.
 - Puede ayudar a las personas a **dormir mejor**.
 - El ejercicio **reduce** las posibilidades de sufrir **depresión**.
 - **Disminuye** los sentimientos de **ansiedad**.
 - Puede darte una verdadera sensación de **logro y orgullo**, dominar un nuevo paso de baile o batir un récord.
- *Ayuda a un peso saludable y reducir enfermedades.*
 - La **diabetes** tipo 2
 - Enfermedades **cardíacas**
 - **Presión arterial** alta.
 - Ayuda a prevenir el **aumento de peso**
 - El ejercicio como saltar, correr o bandas elásticas, ayuda a mantener los **huesos fuertes**.

- **El ejercicio ayuda a envejecer bien.**
 - Quizás no ahora, **tu cuerpo te lo agradecerá** más adelante.
 - **Mejora la calidad vida** (disfrutas) mientras envejeces.
 - **Mejora la salud del cerebro** y reduce el Alzheimer.
 - El ejercicio puede ayudar a **prevenir caídas y sus lesiones.**

Las tres partes de una rutina equilibrada son:

Ejercicios aeróbicos, de fuerza y de flexibilidad

- **¿Cómo puedo hacer para no abandonar el ejercicio**
 - El principal motivo es la falta de interés:
 - **si no es divertido, es difícil que lo sigas haciendo.**
 - Hay muchos deportes para probar y ver cuál te gusta.
 - Si necesitas más motivación, lleva el deporte a tu casa, **practica en tu hogar con familia y verás como te ayuda.**

TODOS SE BENEFICIAN DE MOVERSE MÁS Y SENTARSE MENOS

Teniendo en cuenta todos los beneficios, **es fácil ver por qué el ejercicio es una buena idea.** Y lo mejor del ejercicio físico es que:

NUNCA ES DEMASIADO TARDE PARA EMPEZAR.

De corazón me ha cambiado y tengo la convicción de que te ayudará a comenzar una nueva etapa de buenos hábitos.



2.

EJERCICIOS CON PESO PROPIO Y ELONGACIONES

Ejercicios con Peso Propio

La gente dice cosas como... **"No necesitas ningún equipo para tener un gran entrenamiento"** Y... **SON BUENAS NOTICIAS!**

Si bien puedes pensar que el entrenamiento de fuerza requiere pesos pesados y tal vez algunos gemidos, la verdad es que:

TU CUERPO ES FANTÁSTICO POR SI SOLO PARA ENTRENAR

Con solo usar el peso de tu cuerpo puedes:

- **Desarrollar músculo,**
- **Quemar grasa**
- **Obtener un gran entrenamiento.**

Solo tiene que saber cuál es **la forma más eficaz.**

Mantén los ejercicios de esta guía en tu repertorio para sudar **en cualquier momento y en cualquier lugar.**

Y no son solo ejercicios de peso corporal para desarrollar músculo, también encontrarás muchos movimientos enfocados al cardio, que aumentarán tu ritmo cardíaco **para que quemes calorías mientras trabajas tus músculos.**

SENTADILLA



Ejecución

- 1) Párate con los pies separados al ancho de los hombros y ligeramente hacia afuera con su peso en los talones.
- 2) Lleva tus glúteos para atrás y abajo, como si te fueras a sentar, doblando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo.
- 3) Empuja a través de tus talones para volver a pararte derecho.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Asegúrate de que tus rodillas no sobrepasen la punta de tus pies

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

ESTOCADAS INVERSAS



Ejecución

- 1) Comienza de pie con los pies separados al ancho de los hombros.
- 2) Da un paso hacia atrás con el pie izquierdo, aterrizando sobre la punta del pie y doblando las rodillas para crear dos ángulos de 90 grados.
- 3) Empuja a través de su talón derecho para volver a ponerse de pie.
- 4) Repita con la otra pierna



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series x pierna

Consejo del Entrenador

Si pierdes el equilibrio puedes tener los pies muy juntos, sepáralos abriendo poco más que el ancho de los hombros

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

ELEVACIONES LATERALES



Ejecución

1) Acuéstate de lado, con las piernas extendidas, una mano afirmando la cabeza y otra por delante del pecho para mantenerte estable



2) Levanta la pierna de arriba, aprox 45 grados y luego baja lentamente.

3) Repite en el otro lado.

Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

Haz 5 elevaciones con el pie en punta, 5 con el pie flexionado y 5 con los dedos apuntando hacia el techo

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

PUENTE GLÚTEOS DE MARCHA



Ejecución

- 1) Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo. Levanta tus caderas en un puente.
- 2) Levanta el pie derecho del suelo dejando la rodilla derecha doblada, y manteniendo las caderas en puente.
- 3) Baja lentamente el pie derecho al suelo, pero mantén las caderas elevadas.
- 4) Levanta el pie izquierdo del suelo para repetir del otro lado.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Mantén durante 5 segundos el pie en el aire en cada repetición. Para ayuda extra pon las manos a los costados del cuerpo

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

ESCALADORES DE MONTAÑA



Ejecución

- 1) Comienza en una tabla alta, con las manos y puntas de pie apoyados.
- 2) Dobra la rodilla derecha y llévala a tu codo derecho. Mientras lo haces, gira tu cabeza para ver cómo la rodilla se encuentra con el brazo.
- 3) Vuelve a la posición inicial y repite con la rodilla izquierda.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Alterna los lados lo más rápido que pueda mientras mantiene una tabla firme y el torso en su lugar.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

SALTOS DE PATINADOR



Ejecución

- 1) Comienza por la izquierda de tu espacio, agáchate un poco y luego salta hacia la derecha lo más lejos que puedas.
- 2) Aterrizas y amortiguas sobre tu pie derecho.
- 3) Salta hacia el lado para aterrizar sobre tu pie izquierdo.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Al aterrizar trata de no tocar tu otro pie hacia el suelo y amortiguar doblando tu rodilla.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

PATADAS DE BURRO



Ejecución

- 1) Empieza a cuatro apoyos.
- 2) Lleva la rodilla derecha hacia el pecho, manteniendo el pie flexionado.
- 3) Luego, patea la pierna derecha hacia el cielo, llevando el muslo a la horizontal y luego hacia abajo
- 4) Repite en el otro lado.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Mantén en todo momento la rodilla doblada y el pie flexionado. Tu espalda no debe curvarse durante la patada.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

ABDOMINALES OBLICUOS DE PIÉ



Ejecución

- 1) Párate con los pies separados al ancho de las caderas y las manos detrás de la cabeza con los codos abiertos.
- 2) Levanta la rodilla izquierda hacia el codo izquierdo mientras doblas el torso buscando tu rodilla.
- 3) Repite en el otro lado.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Concentra tu esfuerzo en la zona abdominal, especialmente en los laterales.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

PUENTE GLÚTEO UNA PIERNA



Ejecución

- 1) Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo.
- 2) Levanta la pierna izquierda apuntando al techo, manteniendo el pie en punta.
- 3) Levanta las caderas y bájalas suave de nuevo al suelo, manteniendo la pierna en el aire.
- 4) Repite en el otro lado.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

La rodilla de la pierna apoyada debe quedar alineada con la cadera de ese mismo lado.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

LÁTIGOS DE BURRO



Ejecución

- 1) Empieza en cuatro apoyos
- 2) Levanta la pierna derecha y extiéndela quedando en línea con tu cuerpo
- 3) Lleva tu pierna derecha hacia afuera, sin perder la posición del tronco y vuelve al centro
- 4) Repite en el otro lado.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Tu pierna en movimiento no debe subir ni bajar durante el recorrido, se debe mantener en un mismo nivel.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

ESTOCADAS CON REVERENCIA



Ejecución

- 1) Ponte de pie con los pies separados a la altura de las caderas.
- 2) Coloque la pierna derecha en diagonal detrás de la pierna izquierda y dobla las rodillas para bajar en una estocada.
- 3) Empuja desde tu talón izquierdo para ponerte de pie y eleva tu pierna derecha hacia el lado.
- 4) Repite en el otro lado.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

Cuida el movimiento, incluso al extender la pierna controla tu posición y regresa de forma controlada.

Accesorios Recomendados

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

FLEXIONES DE AGARRE ANCHO



Ejecución

1) Comienza en una posición de tabla alta con las manos apoyadas en el piso un poco más separadas que el ancho de los hombros y las muñecas alineadas con los hombros.



2) Manteniendo el cuerpo en una línea larga, doble los brazos y baje lo más cerca posible del suelo, siempre que pueda volver a la posición.

3) Empuja hacia atrás para comenzar.

Repeticiones

8-12 Repeticiones

2-3 Series

Consejo del Entrenador

Si es muy difícil o te cuesta conservar la línea, separa los pies, eso facilita el ejercicio y reduce la carga.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Objetivos

Pecho Tríceps

Abdomen

RANAS



Ejecución

- 1) Párate con las piernas más separadas que el ancho de las caderas, las rodillas dobladas y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante.
- 2) Coloca tus manos en el suelo frente a ti y luego con un salto lleva tus piernas rectas hacia atrás en una tabla alta.
- 3) Vuelve saltando con los pies hacia afuera de las manos y lleva las manos hacia el pecho para retomar la posición inicial.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Mantén tu abdomen activo durante el ejercicio, cuidando mantener tu espalda en posición neutral.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Pecho Piernas
Abdomen muslos

RODILLAS ALTAS



Ejecución

- 1) Párate con los pies separados al ancho de las caderas.
- 2) Corre en tu lugar, levantando las rodillas hacia el pecho lo más alto posible mientras mueves los brazos.
- 3) Mantén el pecho erguido, el abdomen contraído y aterriza suavemente sobre las puntas de los pies.



Repeticiones

15-30 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Mantén tu abdomen activado durante el ejercicio, debe levantar las rodillas con la fuerza desde tu abdomen.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Pantorrilla Piernas
Abdomen muslos

ESTOCADAS LATERALES



Ejecución

- 1) Párate con los pies separados al ancho de las caderas.
- 2) Da un gran paso a tu derecha. Dobra la rodilla y empuja el trasero hacia atrás para hacer una estocada lateral.
- 3) Vuelve a la posición inicial y repite en el otro lado.



Repeticiones

12-15 Repeticiones
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

Durante el ejercicio mantén el pecho erguido y el abdomen contraído. Tus manos pueden ayudar a la estabilidad.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

SENTADILLAS CON SALTO



Ejecución

- 1) Párete con los pies separados ligeramente más allá que el ancho de las caderas.
- 2) Dobra las rodillas para ponerse en cuclillas, manteniendo el pecho erguido.
- 3) Salta en el aire lo más alto que puedas y estira las piernas.
- 4) Aterrizas, amortigua y repite



Repeticiones

12-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Al aterrizar en el suelo, hazlo con las rodillas flexionadas para minimizar el impacto.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

SUBIDAS EN TABLA



Ejecución

- 1) Comienza en una tabla alta. Dobla un brazo para apoyar el antebrazo y codo en el suelo.
- 2) Dobla el otro brazo hacia abajo para que quedes en una tabla de antebrazos.
- 3) Empuja hacia arriba hasta la posición inicial, colocando cada mano donde estaban los codos.
- 4) Repite este patrón, alternando el lado que baja primero en cada repetición.



Repeticiones

12-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Evite el movimiento excesivo del torso activando su abdomen y concentrando el esfuerzo en cada brazo.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen Pecho

GIROS EN PLANCHA LATERAL



Ejecución

1) Comienza en una tabla de lado izquierdo, con tu antebrazo y el borde del pie izquierdo apoyado en el suelo y el codo en línea con el hombro.



2) Coloca tu brazo derecho detrás de su cabeza y gira tu torso hacia el piso, llevando tu codo derecho hacia tu mano izquierda.

4) Repite en el otro lado.

Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

Activa tu abdomen y evita que caiga tu cadera y si lo requieres, usa un cojín para el apoyo del codo.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen Pecho

FLEXIONES DE DIAMANTES



Ejecución

- 1) Comienza en una tabla alta.
- 2) Camina con las manos hasta que se junten y los pulgares e índices formen un triángulo.
- 3) Dobra los codos para bajar el pecho y el torso hacia el piso, sin perder la tabla y luego empuja hacia arriba.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Activa tu abdomen y si el ejercicio es muy difícil puedes separar los pies, lo que mejora la estabilidad y reduce la carga.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Triceps Hombros
Abdomen Pecho

TABLA CON ROTACIONES EN T



Ejecución

- 1) Comienza en una tabla alta con los pies separados al ancho de las caderas.
- 2) Ahora gira todo tu cuerpo mirando hacia la derecha en una tabla lateral con el hombro por encima de la muñeca izquierda.
- 3) Extiende tu brazo derecho hacia el techo.
- 4) Regresa a la posición central y luego repite en el lado opuesto.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

Es importante que mientras extiendes tu brazo, continúes elevando tus caderas y activando el abdomen.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Oblicuos Gluteos
Abdomen Pecho

Elongaciones

Es fácil ir por la vida sin estirarse. Después de todo... un día de trabajo tradicional implica **ocho horas sentado en un escritorio, una hora más o menos de viaje, luego llegar al sillón...** etc.

Incluso después de entrenar, es posible que tengas que salir corriendo del gimnasio sin un estiramiento adecuado. Por eso **muchos de nosotros tenemos dolor y rigidez en las articulaciones.**

Te dejamos **los mejores estiramientos para aliviar el dolor y aumentar tu flexibilidad y rango de movimiento.** También te ayudarán a evitar lesiones durante los entrenamientos.

IMPORTANTE: *Elige cuatro de ellos y trata de hacerlos una vez al día, todos los días y te volverás más flexible en unas semanas.*

- **CONSEJO PROFESIONAL:** Evita llevar a tu cuerpo más allá de tus límites. No deseas experimentar ningún dolor al realizar estos estiramientos... Y no te preocupes demasiado por dónde deberías sentir el estiramiento. **Esto puede variar de persona a persona.** Intenta estirar lo mejor que puedas y observa dónde se siente apretado. Confía en que tu cuerpo está liberando lo que necesita para que pueda sentirse más cómodo.

CUÁDRICEPS



Ejecución

- 1) Ponte de pie frente a una pared o silla y afirmate de ella para mantener el equilibrio si es necesario.
- 2) Dobla tu pierna izquierda para alcanzar con tu mano el empeine del pie y llévalo hacia los glúteos, con la rodilla apuntando directamente al suelo. Debes sentir un estiramiento en la parte anterior del muslo.
- 3) Sostén de 15 a 30 segundos y cambia suave de lado, repitiendo de una a tres veces por pierna.



Repeticiones

15-30 segundos
2-3 Series x pierna

Consejo del Entrenador

Trate de mantener las rodillas tan juntas como le sea posible y evitar que la pelvis se vaya hacia atrás.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Muslos Tobillo
Abdomen Piernas

ISQUIOTIBIALES DE PIE



Ejecución

- 1) Lleva tu pie derecho hacia adelante dejando la rodilla extendida e inclina tu cuerpo desde las caderas, manteniendo la espalda plana.
- 2) Baje hasta que sientas un estiramiento en la parte posterior de la pierna y apoya tus manos en la parte anterior de los muslos para darle algo de apoyo a la espalda.
- 3) Sostén de 15 a 30 segundos y cambia de lado, repitiendo de una a tres veces.



Repeticiones

15-30 segundos
2-3 Series x pierna

Consejo del Entrenador

Si se siente tembloroso o tenso, intente usar una banda de resistencia para darle más fuerza.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga
Banda Roja

Objetivos

Muslos Gruteos
Abdomen Piernas

PECHO Y HOMBROS



Ejecución

1) Sentado o de pie junta las manos detrás de la espalda, con los brazos rectos.

2) Levanta las manos hacia el techo, subiendo solo hasta donde sea cómodo. Debes sentir un estiramiento en los hombros y el pecho.

3) Sostén de 15 a 30 segundos, repitiendo de una a tres veces.



Repeticiones

15-30 segundos

2-3 Series

Consejo del Entrenador

Si tus hombros están un poco tensos, intenta realizar movimientos en círculos con ellos, hacia adelante y atrás.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Objetivos

Pecho Hombros

Abdomen Brazos

PARTE SUPERIOR DE LA ESPALDA



Ejecución

1) Junta las manos frente a ti y redondea tu espalda, alejando los brazos del cuerpo para sentir un estiramiento en la parte superior de la espalda.



2) Contrae los abdominales para aprovechar al máximo este estiramiento.

3) Sostenga de 15 a 30 segundos, repitiendo de una a tres veces.

Repeticiones

15-30 segundos
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Lleva el mentón hacia el pecho y mantén tus hombros abajo y lejos de sus orejas.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Espalda Hombros
Abdomen Brazos

ESTIRAMIENTO DE BICEPS



Ejecución

1) Lleva los brazos hacia los lados, formando una T, ligeramente detrás de ti, con los pulgares hacia arriba, como parando a un auto.

2) Gira los pulgares hacia abajo y hacia atrás hasta que apunten a la pared posterior para estirar los bíceps.

3) Sostenga de 15 a 30 segundos, repitiendo de una a tres veces.



Repeticiones

15-30 segundos

2-3 Series

Consejo del Entrenador

Sientate derecho con los pies separados al ancho de los hombros

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Objetivos

Biceps Hombros

Abdomen Brazos

ESTIRAMIENTO DE HOMBRO



Ejecución

1) Lleva tu brazo derecho recto sobre tu pecho y enrolla el brazo izquierdo alrededor de su codo, tirando suavemente del brazo derecho para profundizar el estiramiento.



2) Intenta dejar caer el hombro hacia abajo si no sientes un estiramiento.

3) Sostén durante 15 a 30 segundos y cambia de lado, repitiendo de una a tres veces en cada lado.

Repeticiones

15-30 segundos
2-3 Series x brazo

Consejo del Entrenador

Párate derecho con los hombros relajados y sostén tu brazo por arriba de tu codo.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Hombros Espalda
Abdomen Brazos

LATERAL SENTADO



Ejecución

- 1) Sentado o de pie, entrelaza las manos hacia arriba, con las palmas mirando el techo.
- 2) Estírate hacia arriba y luego hacia la derecha, sintiendo un estiramiento por el lado izquierdo del cuerpo.
- 3) Sostén de 15 a 30 segundos y cambia de lado, repitiendo de una a tres veces.



Repeticiones

15-30 segundos
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

Mantén tus caderas rectas, sin que se despegue del asiento y tus hombros abajo y lejos de tus orejas.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Espalda Tronco
Abdomen Brazos

ESTIRAMIENTO DE TRICEPS



Ejecución

1) Dobra tu brazo derecho detrás de la cabeza y usa la mano izquierda para empujar suavemente el codo derecho hacia adentro hasta que sientas un estiramiento en el tríceps.



2) Sostén de 15 a 30 segundos y cambia de lado, repitiendo de una a tres veces.

Repeticiones

15-30 segundos
2-3 Series x brazo

Consejo del Entrenador

Mantén tus hombros relajados y avanza con la punta de tus dedos hacia abajo por tu columna.

Accesorios Recomendados

Conjunto Fitness Mat de Yoga

Objetivos

Trieps Tronco
Abdomen Brazos



3.

EJERCICIOS CON BANDAS ELÁSTICAS

Ejercicios con Bandas Elásticas

Con tal multitud de equipos disponibles, **a veces puede ser fácil olvidar lo simple que es ponerse en forma.** No es necesario tener equipos complejos y avanzados atados a cada parte de ti...

Solo necesitas empujar tu cuerpo un poco más que el día anterior y una excelente manera de hacer esto es con bandas!

Las bandas elásticas son un **medio económico para entrenar todo el cuerpo.** Los entrenamientos con bandas de resistencia son excelentes para **aumentar la fuerza y los músculos.** Al ser un equipo versátil, también se pueden usar para entrenamientos HIIT de alta intensidad si buscas **mejorar tu condición física y quemar muchas calorías.**

A diferencia de muchos otros equipos pesados... las bandas de resistencia son **LOS EQUIPOS DE FITNESS MÁS PORTÁTILES** que puedes tener. Fácil de poner en tus maletas, puedes hacer ejercicio con bandas de resistencia donde sea... Ya sea **un hotel, un jardín, un parque o incluso una pausa en el trabajo.**

Y sin más... **vamos a revisar los mejores ejercicios!**

SENTADILLA



Ejecución

- 1) Párate pisando la banda con los pies separados al ancho de los hombros.
- 2) Sostén el otro extremo de la banda hasta los hombros con los brazos doblados.
- 3) Baja a una posición en cuclillas.
- 4) Mantén esta posición durante 5 segundos y luego regrese lentamente a la posición inicial.



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Para un mayor desafío, una vez en la posición de cuclillas, puedes mantener esta postura durante más tiempo.

Accesorios Recomendados

[Banda Verde](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Morada](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Glúteos Muslos
Abdomen

ESTOCADA



Ejecución

- 1) Párate con el pie izquierdo delante del derecho y con el centro de la banda debajo del pie izquierdo.
- 2) Toma la banda en tus hombros con las palmas hacia adelante.
- 3) Dobla las rodillas en una estocada
- 4) Baja lentamente y vuelve a la posición inicial



Repeticiones

10-15 Repeticiones
2-3 Series x pierna

Consejo del Entrenador

Si te dificulta el equilibrio, puedes separar más las piernas ya que una base más ancha es más estable.

Accesorios Recomendados

[Banda Verde](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Morada](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Glúteos Pantorrilla

Abdomen Muslos

REMO



Ejecución

- 1) Coloca la banda plana en el suelo y pisa la banda aproximadamente a la mitad de su longitud con el talón derecho.
- 2) Sostén la banda con tu mano derecha y dobla levemente las rodillas, manteniendo tu espalda recta.
- 3) Tira de la banda hacia arriba a lo largo de los muslos y apriete los músculos de la espalda.
- 4) Baja la banda suavemente de regreso a la posición inicial.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series x brazo

Consejo del Entrenador

Mantén el pecho erguido. Debes tirar de la banda con el brazo, no con el cuerpo (resiste la tentación de rotar el torso)

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Espalda Hombros

Tríceps Abdomen

BICEP CONCENTRADO



Ejecución

- 1) Comienza en una posición sentado hacia adelante, poniendo una punta de la banda en el pie izquierdo y el centro debajo del otro pie.
- 2) Agarra el extremo libre de la banda con la mano izquierda y apoya el codo en el interior de la rodilla del mismo lado.
- 3) Con la palma de la mano hacia arriba, dobla la banda hacia el hombro, apretando los bíceps.
- 4) Vuelve lento la banda a su inicio.



Repeticiones

8-10 Repeticiones
2-3 Series x brazo

Consejo del Entrenador

Importante es exhalar al tirar la banda hacia arriba e inhalar al bajar la banda de regreso a posición inicial.

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Biceps Hombros

Antebrazo

TRICEPS HACIA ATRÁS



Ejecución

- 1) Párate con los pies juntos sobre el centro de la banda, con el tronco inclinado, flectado desde las caderas.
- 2) Sosteniendo cada extremo de la banda, coloca los brazos a los lados.
- 3) Dobla los codos y mantén los brazos en un punto fijo
- 4) Empuja la banda detrás de tu cuerpo hasta que tus antebrazos se extiendan.
- 5) Regresa a la posición inicial



Repeticiones

8-10 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Importante mantener espalda recta, piernas y brazos sin movimiento... solo se mueven los antebrazos y manos

Accesorios Recomendados

[Banda Amarilla](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Roja](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Triceps Hombros
Antebrazo

APERTURA



Ejecución

- 1) Párate con las rodillas ligeramente dobladas y los pies separados al ancho de los hombros.
- 2) Agarra la sección media de la banda con ambas manos a la altura de los hombros y las palmas hacia abajo.
- 3) Manteniendo los codos extendidos, tira de la banda hacia afuera y hacia atrás para que las escápulas se acerquen.
- 4) Regresa lentamente a posición inicial.



Repeticiones

8-10 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Asegúrate de estar parado derecho durante este movimiento. Con el tiempo, te ayudará a mejorar tu postura.

Accesorios Recomendados

[Banda Amarilla](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Roja](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Espalda Hombros
Antebrazo

JALÓN DE RODILLAS



Ejecución

- 1) Ancla la banda por encima de tu cabeza a una barra horizontal.
- 2) Arrodíllate y agarra cada extremo con los brazos extendidos por encima de la cabeza y las manos ligeramente más afuera que el ancho de los hombros.
- 3) Doblando los codos, tira de la banda hacia el suelo mientras contraes los músculos de la espalda.
- 4) Una vez que tus manos lleguen a los hombros, vuelve lentamente a la posición inicial.



Repeticiones

10-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Es importante activar los abdominales al bajar la banda. Concentra la fuerza en espalda y abdomen

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Espalda Hombros

Biceps Abdomen

ELEVACIÓN VERTICAL



Ejecución

1) Con los pies pisando el centro de la banda, separados al ancho de los hombros, agarra la banda con las palmas de las manos hacia ti y colócalas justo delante de los muslos.



2) Usa los codos para tirar de la banda hacia arriba de la parte delantera de tu cuerpo hasta el nivel de los hombros, manteniendo los codos doblados y colocados en una V.

3) Baja lentamente hasta la posición inicial.

Repeticiones

10-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Puedes variar la resistencia con el agarre, es mejor ocupar una banda más delgada tomada desde más abajo.

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Espalda Hombros

Deltoides Biceps

PRESS MILITAR



Ejecución

- 1) Párete pisando la banda con los pies separados al ancho de los hombros.
- 2) Agarra la banda con las manos al nivel de los hombros con las palmas hacia adelante y las piernas flexionadas como en sentadilla.
- 3) Lleva las manos hacia arriba y extiende completamente los brazos y cuerpo.
- 4) Vuelve lento a la posición inicial.



Repeticiones

8-10 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Párate derecho y empuja hacia arriba lo más alto que puedas. Estírate durante el movimiento y trata de ocupar espacio.

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Hombros Triceps

Abdomen

ADELANTE Y ATRÁS



Ejecución

- 1) Toma la banda frente a ti, con ambas manos a la altura de la cintura. Separa la banda.
- 2) Mientras mantienes los brazos y los codos rectos, levántalos hacia arriba por encima de tu cabeza.
- 3) Continúa por la espalda, manteniendo los brazos lo más rectos que pueda.
- 4) Cuando sus hombros no te permitan bajar más, invierte el movimiento y regresa a tu posición inicial.



Repeticiones

10-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Si es demasiado difícil mantener los brazos rectos, amplía el agarre de la banda para que quede menos tensa

Accesorios Recomendados

[Banda Amarilla](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Roja](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Hombros Postura

Espalda Biceps

SEPARACIÓN SUPERIOR



Ejecución

- 1) Comienza con la banda por encima de la cabeza, agarrando un poco más que el ancho de los hombros.
- 2) Baja la banda separándola lentamente, juntando las escápulas a medida que avanzas.
- 3) Los brazos bajarán hasta aproximadamente la altura de tus hombros.
- 4) Has una pausa y luego vuelve a elevar los brazos lentamente.



Repeticiones

10-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Evita que la banda te "salte" hacia atrás. esto se logra controlando lentamente el movimiento.

Accesorios Recomendados

[Banda Amarilla](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Roja](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Hombros Postura

Espalda

PESO MUERTO CON BANDA



Ejecución

- 1) Pisa la banda al ancho de los hombros.
- 2) Empuja tus caderas hacia atrás para bajar y agarrar la banda. Tus palmas deben estar una frente a la otra.
- 3) Mientras sostienes la banda, lleva las caderas hacia adelante como lo haría en un peso muerto para ponerte de pie.
- 4) Cuando estés de pie, lleva las caderas hacia atrás, dobla las rodillas y vuelve a bajar controlando el movimiento.



Repeticiones

8-10 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Asegúrate de tirar con los brazos durante el movimiento, lo que enganchará la espalda

Accesorios Recomendados

[Banda Morada](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Piernas Abdomen

Espalda Glúteos

PRESS DE PECHO DE UN BRAZO



Ejecución

- 1) Ancla tu banda a una puerta resistente o a un poste estructuralmente sólido.
- 2) Comienza con una pierna al frente (el lado opuesto al que está empujando), luego toma la banda con una mano.
- 3) Con el codo cerca del torso y empuja la mano hacia adelante. Girarás un poco el torso para completar el movimiento.
- 4) Para retroceder, lleva lentamente el codo hacia atrás hasta su posición inicial.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series x brazo

Consejo del Entrenador

Asegúrate que la banda tenga algo de tensión desde el comienzo ya que quieres resistencia en todo el movimiento.

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Pectoral Abdomen

Triceps Hombros

PRESS PALLOF



Ejecución

- 1) Ancla tu banda a una puerta resistente o a un poste estructuralmente sólido.
- 2) Ponte de lado al punto de anclaje, con la banda en ambas manos, aléjate hasta que tenga tensión.
- 3) Con ambas manos desde el centro de tu pecho, empuja hacia el frente. Imagina que hay una flecha saliendo de tu pecho.
- 4) Al regresar, mantenga los codos hacia abajo y hacia los lados.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series x lado

Consejo del Entrenador

El objetivo de este ejercicio es sentirlo en los oblicuos, así que asegura tensión durante todo el movimiento.

Accesorios Recomendados

[Banda Roja](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Oblicuos Abdomen

Triceps Hombros

FONDOS ASISTIDOS



Ejecución

- 1) Ingresa tus manos a cada lado de la banda y sujeta las barras laterales enganchando la banda a tus manos
- 2) Dando un salto, dobla las piernas en ángulo recto y acomoda la banda bajo ellas.
- 3) Inicia llevando el cuerpo hacia abajo doblando codos en ángulo recto y luego eleva el cuerpo empujando con los brazos hacia abajo.
- 4) Regresa a la posición inicial.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Busca una posición de banda cómoda y no inclines excesivamente el tronco al realizar el ejercicio.

Accesorios Recomendados

[Banda Morada](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Banda Negra](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Triceps Abdomen

Pectoral Hombros

DOMINADAS ASISTIDAS



Ejecución

- 1) Ancla tu banda a una barra alta.
- 2) Baja la banda con las manos, hasta enganchar uno o ambos pies a ella.
- 3) Con un salto, coge la barra con los brazos al ancho de los hombros y asegura una posición inicial con brazos estirados.
- 4) Con la asistencia de la banda, eleva tu cuerpo hasta pasar la barra con el mentón y regresa muy controladamente a la posición inicial.



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Inicia con una banda de alta resistencia y al alcanzar 3 series de 12 repeticiones ve disminuyendo el nivel de asistencia.

Accesorios Recomendados

Banda Verde

Conjunto Fitness

Banda Morada

Guantes de Gym

Objetivos

Espalda Abdomen

Biceps



4.

EJERCICIOS CON
RUEDA
ABDOMINAL

Ejercicios Rueda Abdominal

Puede que no parezca mucho, pero **no te dejes engañar:**

ESTE EQUIPO TRABAJARÁ CADA PARTE SUPERIOR DE TU CUERPO Y LLEVARÁ TU ENTRENAMIENTO BÁSICO AL SIGUIENTE NIVEL.

Aún mejor... hay una gran cantidad de variaciones, por lo que puedes adaptar a tu nivel de condición física y objetivos.

Para facilitarle las cosas,

HEMOS ORDENADO LOS EJERCICIOS EN ORDEN DE DIFICULTAD.

Debes dominar cada ejercicio antes de pasar al siguiente.

¿POR QUÉ USAR UNA RUEDA PARA ABDOMINALES?

La pista está en el nombre... *es una de las formas más efectivas de activar tus abdominales*, pero lo que realmente los convierte en un cambio de juego es *su efecto en el resto del torso*.

Tus caderas, hombros y glúteos trabajan duro para ayudarte a lograr el rango completo de movimiento y flexibilidad que exige un ejercicio. Además de obtener los abdominales de tus sueños, este rey de los ejercicios básicos *desarrolla una gran estabilidad y fuerza de abdomen, mejora tu equilibrio, reduce el riesgo de lesiones y corrige la mala postura*.

PLANCHA DE ABS ROLL



Ejecución

- 1) Comienza de rodillas en una posición de flexión modificada con las manos en las manijas de la rueda de abdominales. Tus brazos deben estar extendidos.
- 2) Una vez que tengas un buen agarre, levanta las rodillas para que solo la rueda y los pies queden en el suelo.
- 4) Debe haber una línea recta desde la cabeza y el cuello hasta los tobillos.
- 5) Mantén esta posición durante 40 a 60 segundos.



Repeticiones

Comienza con 2-3
Aumenta hasta 4-8
Series

Consejo del Entrenador

La plancha con rueda para abdominales te permite sentirte cómodo. Si eres un principiante, comienza aquí.

Accesorios Recomendados

Abs Roll

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Espalda Abdomen

Hombros Oblicuos

Dorsales Antebrazo

RODAR DE RODILLAS



Ejecución

- 1) Arrodíllate sobre una colchoneta con los brazos extendidos en la rueda.
- 2) Manteniendo la espalda y los brazos rectos, empuja lentamente la rueda lejos de su cuerpo, hasta posición de plancha.
- 3) Extender completamente tu cuerpo con tus brazos lo más adelante posible antes de volver a la posición inicial.
- 4) Prueba antes de lanzarte. Si pasas el punto de no retorno, probablemente te lastimarás tratando de volver a la posición inicial, ¡ve de a poco!



Repeticiones

8-12 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Al inicio puedes comenzar contra un muro que te detenga para hacer la mitad o un cuarto de rango si lo necesitas.

Accesorios Recomendados

[Abs Roll](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Mat de Yoga](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Espalda Abdomen

Hombros Oblicuos

Dorsales Antebrazo

RODAR DE RODILLAS EN V



Ejecución

- 1) Arrodíllate sobre una colchoneta con los brazos extendidos en la rueda.
- 2) A diferencia del anterior, esta versión deberá rodar hacia los costados.
- 3) Empuja lentamente la rueda lejos de tu cuerpo hacia la derecha, extendiendo tu cuerpo en línea recta.
- 4) Vuelve con la rueda hacia ti hasta que alcances la posición inicial, luego empújala hacia afuera nuevamente, pero esta vez hacia tu izquierda.



Repeticiones

5-10 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

Igualmente al comenzar puedes usar algo que te detenga para hacer la mitad o un cuarto de rango si lo necesitas.

Accesorios Recomendados

[Abs Roll](#)

[Conjunto Fitness](#)

[Mat de Yoga](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Espalda Abdomen

Hombros Oblicuos

Dorsales Antebrazo

RODAR EN VUELO



Ejecución

- 1) Arrodíllate sobre una colchoneta con los brazos extendidos en la rueda.
- 2) Manteniendo la espalda y los brazos rectos, levante una rodilla del suelo y extiende esta pierna hacia atrás.
- 3) Empuja lentamente la rueda abdominal, bajando hacia el suelo para que su cuerpo quede en línea recta.
- 4) Vuelve la rueda abdominal de regreso a la posición inicial rodando hacia ti.



Repeticiones

4-8 Repeticiones
2-3 Series x rodilla

Consejo del Entrenador

Puedes alternar las piernas o hacer todas las repeticiones de un lado antes de cambiar. Es más fácil alternando 1 y 1 para empezar.

Accesorios Recomendados

Abs Roll

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Espalda Abdomen

Hombros Oblicuos

Dorsales Antebrazo

RODAR DE PIÉ



Ejecución

- 1) Comienza parado con los pies separados al ancho de los hombros. Doble las caderas y la cintura y agarre la rueda, colocándola frente a ti.
- 2) Manteniendo los brazos rectos y la columna vertebral en una posición neutral, empuje la rueda lejos de ti.
- 3) Trata de poner tus brazos por encima de tu cabeza y tu cuerpo derecho y cerca del suelo y vuelve a la posición inicial.



Repeticiones

2-8 Repeticiones
2-3 Series

Consejo del Entrenador

La distancia entre tus pies afectará significativamente el ejercicio. Comience con una apertura de pies más amplia.

Accesorios Recomendados

Abs Roll

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Espalda Abdomen

Hombros Oblicuos

Dorsales Antebrazo



5.

EJERCICIOS CON
CUERDA DE
SALTAR

Ejercicios con Cuerda de Saltar

Antes de sumergirnos en nuestra lista de ejercicios, queremos explicar algunos de los beneficios de saltar la cuerda y cómo puedes utilizarlos para **lograr tus objetivos**.

La cuerda para saltar es una herramienta de entrenamiento versátil. **Te da la libertad de realizar tus entrenamientos donde sea, quemar más calorías y mejorar tu cardio sin aburrirte.**

Pero una de las mejores partes de saltar la cuerda es que:

ESTÁS APRENDIENDO CONSTANTEMENTE

Estás siendo desafiado constantemente a medida que comienzas a aprender nuevos ejercicios y habilidades para saltar la cuerda.

Así que sigue adelante y explora estos ejercicios de saltar la cuerda a continuación. **Aprende primero el salto básico, luego elige un par de la lista que quieras agregar a tu repertorio.** Úsalos en tu calentamiento, al final del entrenamiento... o como gustes.

Solo úsalos y diviértete :)

SALTO BÁSICO



Ejecución

- 1) Mantén los pies juntos, salta sobre la cuerda y aterriza suavemente.
- 2) Mantén una buena postura: la columna, cabeza y pecho erguido. y rodillas ligeramente flexionadas en todo momento
- 3) Tus hombros van hacia atrás, codos hacia abajo y hacia atrás y tus manos a lo largo de la línea media del cuerpo
- 4) Use tus muñecas para girar la cuerda (no tus codos u hombros)



Repeticiones

3-5 minutos x serie
2-3 series

Consejo del Entrenador

Si eres nuevo en saltar la cuerda, te recomendamos aprender este ejercicio antes de pasar a cualquiera de los otros.

Accesorios Recomendados

Cuerda de Saltar

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Pantorrilla Abdomen

Muslos Oblicuos

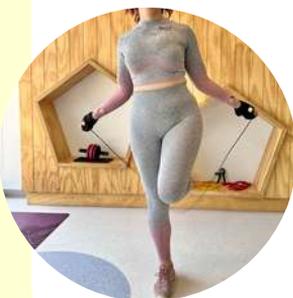
Cardio Cuadricep

PASOS ALTERNADOS



Ejecución

- 1) Utiliza la postura del salto básico en el ejercicio anterior.
- 2) Parte realizando un par de saltos en ambos pies y luego dobla la pierna derecha, quedando con el pie izquierdo en el suelo para saltar.
- 3) Puedes realizar algunos saltos en el mismo pie o ir alternando pie izquierdo y pie derecho en cada salto.



Repeticiones

3-5 minutos x serie
2-3 series

Consejo del Entrenador

Si realmente quieres esforzarte, prueba este ejercicio a un ritmo máximo con una cuerda pesada.

Accesorios Recomendados

Cuerda de Saltar

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Pantorrilla Abdomen

Muslos Oblicuos

Cardio Cuadripec

Balances Laterales



Ejecución

No solo tiene un aspecto elegante, sino que también te da la posibilidad de descansar activamente durante tu entrenamiento.



- 1) Gira la cuerda hacia un lado
- 2) Repite en el lado opuesto
- 3) Gira la cuerda alternativamente de un lado a otro

Repeticiones

3-5 minutos x serie
2-3 series

Consejo del Entrenador

Mantén las manos y pies juntos.
Aumenta la velocidad según la intensidad que busques

Accesorios Recomendados

Cuerda de Saltar

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Pantorrilla Abdomen

Muslos Oblicuos

Cardio Cuadricep

ESQUIADOR (LADO A LADO)



Ejecución

El salto hacia el lado te permite saltar durante períodos largos a la vez porque estás cambiando tu peso de un lado a otro.

Es un gran entrenamiento para saltar la cuerda, mejorar tu resistencia y potencia cardiovascular.

- 1) Salta desplazándote a la derecha
- 2) Salta desplazándote a la izquierda.



Repeticiones

3-5 minutos x serie
2-3 series

Consejo del Entrenador

Los pies se mueven lateralmente de 10 a 15 centímetros a cada lado, mantén los pies juntos al saltar.

Accesorios Recomendados

Cuerda de Saltar

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Pantorrilla Abdomen

Muslos Oblicuos

Cardio Cuadripec

SALTO HACIA ATRÁS



Ejecución

Cuando mejores saltando la cuerda hacia adelante, intenta retroceder.

Aprender a saltar la cuerda hacia atrás mejorará tu coordinación y tu sentido de la cuerda.

1) Comienza con la cuerda frente a sus pies y tírela por encima de su cabeza hacia atrás.

2) Salta sobre él antes de que golpee la parte posterior de tus pies.



Repeticiones

3-5 minutos x serie
2-3 series

Consejo del Entrenador

Lo bueno de saltar hacia atrás es que puedes hacer todos los ejercicios hacia atrás, duplicando tu repertorio.

Accesorios Recomendados

Cuerda de Saltar

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Pantorrilla Abdomen

Muslos Oblicuos

Cardio Cuadricep

SALTO ENTRECRUZADO



Ejecución

El entrecruzamiento es un ejercicio muy popular para saltar la cuerda.

Para ejecutar el truco "entrecruzado", todo lo que tienes que hacer es cruzar los brazos frente a ti entre cada salto.



Se necesita práctica para acertar con el tiempo, una vez que hayas alcanzado el ritmo, puedes alternar entre cruzar y no cruzar.

Repeticiones

3-5 minutos x serie
2-3 series

Consejo del Entrenador

Requiere un poco más de tiempo, pero una vez que lo consigas, podrás enfocarte en la parte superior del cuerpo

Accesorios Recomendados

Cuerda de Saltar

Conjunto Fitness

Mat de Yoga

Guantes de Gym

Objetivos

Pantorrilla Abdomen

Muslos Oblicuos

Cardio Cuadricep



6.

EJERCICIOS CON HAND GRIP

Ejercicios con Hand Grip

Centrarse en la fuerza de la mano y *el agarre es uno de los aspectos más críticos del desarrollo general de la fuerza.*

Hay un dicho común en el mundo de los deportes que dice:

“SI NO PUEDES SOSTENERLO, NO PUEDES LEVANTARLO”.

La mayoría de los ejercicios involucrarán cierto nivel de fuerza de agarre. Sin embargo, los dos ejercicios comunes en los que el agarre es un gran factor limitante son *las dominadas y el peso muerto.*

Las dominadas y el peso muerto son ejercicios que, sin importar cuál sea tu objetivo de acondicionamiento físico, querrás hacer alguna variación de estos movimientos en tu programa de entrenamiento. Esto se debe a que *son los ejercicios más efectivos para fortalecer la espalda, los glúteos y la cadera .*

Sea cual sea el escenario, debes entrenar tu fuerza de agarre para que nunca falle un levantamiento o se le impida hacer lo que quiere hacer debido a la debilidad de las manos.

ALTAS REPETICIONES



Ejecución

Muchas repeticiones a baja resistencia son una excelente manera de desarrollar tu fuerza y resistencia, lo que aumentará la capacidad de tu mano para sostener objetos durante períodos de tiempo más prolongados.



El uso de las pinzas para muchas repeticiones suele implicar de 15 a 20 repeticiones. También puedes implementar repeticiones de hasta 30.

Repeticiones

15-30 Repeticiones
2-3 series x mano

Consejo del Entrenador

El uso de repeticiones altas también es una excelente manera de calentar antes de series con mayor resistencia.

Accesorios Recomendados

Hand Grip

Guantes de Gym

Objetivos

Agarre

Antebrazo

BAJAS REPETICIONES



Ejecución

Pocas repeticiones a alta resistencia son una excelente manera de desarrollar tu fuerza máxima, lo que aumentará la capacidad de tus manos para cerrar el puño.



El uso del Hand Grip para pocas repeticiones normalmente implica 6 repeticiones. No nos gusta entrenar por debajo de 3 repeticiones muy a menudo, ya que puede hacer que duelan los dedos y los nudillos.

Repeticiones

1-6 Repeticiones
2-3 series x mano

Consejo del Entrenador

Cuando quieras probar si tu fuerza máxima de agarre está mejorando, usa el rango de 1-3 repeticiones.

Accesorios Recomendados

[Hand Grip](#)

[Guantes de Gym](#)

Objetivos

Agarre

Antebrazo

REPETICIONES EXCÉNTRICAS



Ejecución

La fuerza excéntrica será la capacidad de tu mano para abrir (no cerrar).

- 1) Apriete las manijas con ambas manos.
- 2) Una vez que se hayan tocado, suelte la segunda mano y ábrala lentamente contando 5 segundos.
- 3) Con este método, deberías realizar más repeticiones excéntricas de las que normalmente podrías hacer.

Repeticiones

1-6 Repeticiones
2-3 series x mano

Consejo del Entrenador

Las repeticiones excéntricas son una excelente manera de entrenar con una resistencia mayor a la normal.

Accesorios Recomendados

Hand Grip

Guantes de Gym

Objetivos

Agarre

Antebrazo

REPETICIONES ISOMÉTRICAS



Ejecución

Las repeticiones isométricas serán cuando aprietas las pinzas manuales, cierras las manijas y las mantienes juntas durante un período de tiempo.

Las repeticiones isométricas son una excelente manera de entrenar su fuerza de "soporte", que es la capacidad de su mano para sostener un objeto durante un período de tiempo más largo. Un gran protocolo para trabajar es apretar los mangos durante 20-30 segundos.

Repeticiones

20-30 Segundos
2-3 series x mano

Consejo del Entrenador

Si desea trabajar en su fuerza máxima, puede combinar repeticiones isométricas con repeticiones de fuerza.

Accesorios Recomendados

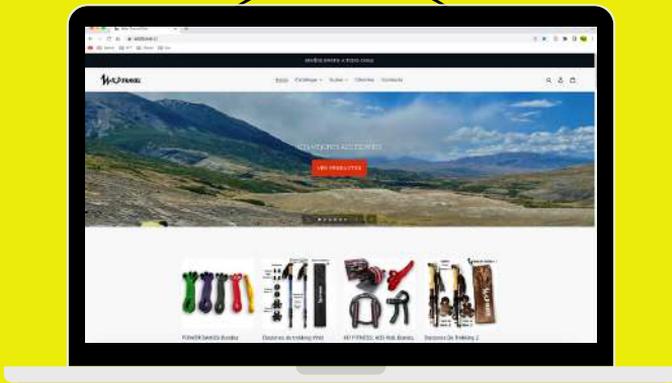
Hand Grip

Guantes de Gym

Objetivos

Agarre

Antebrazo



y ahora.. PASA A LA ACCIÓN

Llegaste hasta acá.. **FELICIDADES!** ya tienes todas las herramientas que necesitas para comenzar a trabajar en ti y *disfrutar de los beneficios para tu cuerpo y mente al ejercitarte.*

Fue un gran trabajo hacer este libro para ti, *lo preparamos con mucho cariño, ESTOY MUY FELIZ! se que te servirá!* Personalmente *me hubiera encantado comenzar con un libro así...* Sácale el jugo y ayuda también a otros compartiéndolo.

Si quieres ver más y acceder a todos los accesorios que usamos en este libro ve a nuestra página y únete ahora a la familia de los amantes de la aventura y el deporte... gracias, NOS VEMOS!

[IR A WILDTRAVEL.CL](https://www.wildtravel.cl)