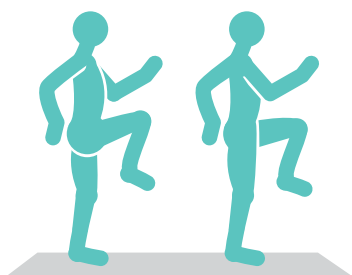


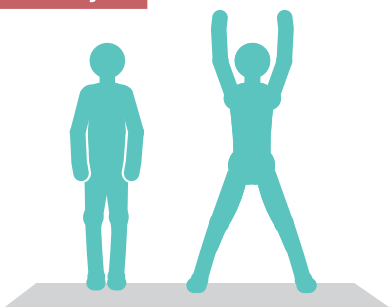
SIETE EJERCICIOS SENCILLOS

ELEVACIÓN DE RODILLAS



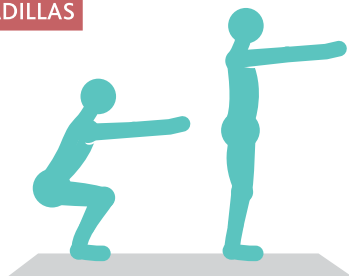
Póngase de pie con las piernas ligeramente separadas. Eleve una rodilla a nivel de las caderas hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Balancee el brazo opuesto a la pierna que ha elevado. Repita con la otra pierna y continúe, como si estuviera marchando en el mismo lugar. Puede aumentar la velocidad para hacer que este ejercicio sea más intenso.

SALTOS DE TIJERA



Póngase de pie con los pies juntos y hacia adelante, y los brazos a los costados. En un solo movimiento, doble las rodillas, salte y aterrice con los pies separados a una distancia mayor que la que hay entre sus hombros. Al mismo tiempo, eleve los brazos por los costados hasta formar una «X» con el cuerpo. Vuelva a saltar hasta quedar en la posición inicial.

SENTADILLAS



Póngase de pie con los pies hacia delante, a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros. Doble las rodillas y baje el cuerpo lentamente, como si fuera a sentarse en una silla. Estire los brazos hacia adelante para ayudar a balancearse. Haga una pausa y luego elévese lentamente hasta quedar en la posición inicial. Cuando se incline, asegúrese de mantener las rodillas detrás del nivel de los dedos de los pies. No deje que las caderas desciendan más que las rodillas.

PLANCHAS



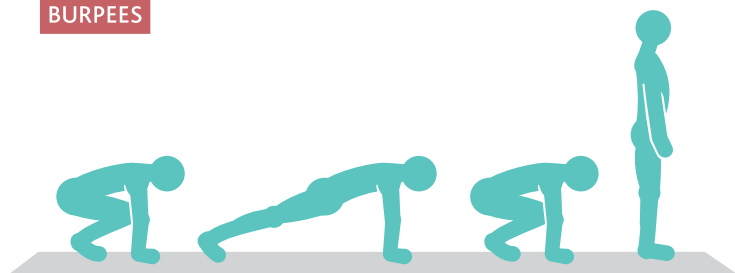
Ponga los antebrazos (la parte entre la muñeca y el codo) sobre el suelo. Eleve el cuerpo de modo que solo lo sostengan los antebrazos y los dedos de los pies. Su cuerpo debe formar una línea recta entre los hombros y los tobillos. Mantenga esta posición y ¡sienta cómo trabajan sus músculos!

ABDOMINALES



Le recomendamos utilizar una colchoneta para que este ejercicio resulte más cómodo de hacer. Acuéstese de espaldas sobre el suelo con las rodillas dobladas y las piernas separadas más o menos a la altura de los hombros. Mantenga los pies pegados al suelo. Ponga la punta de los dedos de las manos ligeramente detrás o a los costados de la cabeza. Respire profundo y, a medida que espira, eleve el pecho y la cabeza con la ayuda de los músculos del estómago a una altura de entre dos centímetros y medio y cinco centímetros del suelo (procure no impulsarse con la cabeza). A medida que inspira, vuelva a bajar el pecho y la cabeza hasta el suelo.

BURPEES



Este ejercicio debe realizarse como un solo movimiento fluido. Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros. Doble las rodillas y baje el cuerpo en cuclillas. Ponga las manos sobre el suelo delante suyo y traslade su peso sobre ellas. Manteniendo las manos sobre el suelo, salte con los pies juntos hacia atrás hasta que su cuerpo forme una línea recta. Luego, vuelva a poner inmediatamente los pies en la postura en cuclillas inicial. Salte hasta quedar en la posición inicial.

FLEXIONES



Ponga las manos sobre el suelo a una distancia ligeramente mayor que la que hay entre sus hombros. Eleve el cuerpo de modo que solo lo sostengan las manos y los dedos de los pies. Mantenga el cuerpo lo más recto que sea posible. Manteniendo la espalda recta, incline los hombros y baje el pecho hasta que quede a unos dos centímetros y medio del suelo. Luego, empuje el cuerpo de vuelta a la posición inicial. *Si desea una versión más fácil de este ejercicio, en lugar de apoyarse en las manos y los pies, apóyese en las manos y las rodillas.*