

Repite cada ejercicio 8-12 veces, haz todo el circuito 2-3 veces, dos veces a la semana en días no consecutivos. Respira; la respiración es vital en todos los ejercicios, no la sostengas. Inhala durante la parte fácil y exhala cuando el movimiento es difícil. Aprieta los músculos abdominales y mantén flexionados los músculos del torso a lo largo de las actividades.

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA



Mejorar la salud total y el bienestar



Mejorar el sentido de humor y reducir estrés y ansiedad



Aumentar la energía



Dormir mejor



Sentadilla plié

Ponte de pie con los pies más anchos que la anchura de los hombros, manos puestas sobre las caderas, y dirige los dedos de pie afuera por un ángulo de 45°. Haz una sentadilla, flexionando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo, manteniendo el peso sobre los talones. Da una pausa, luego empuja contra el suelo con los talones para subir y enderezar las piernas.



Sentadilla con salto de estrella

Párate con los pies a la anchura de los hombros. Lentamente bájate, la pelvis para atrás como si fueras a sentarte, y flexionando las rodillas hasta que los muslos queden paralelos al suelo. Mantén la espalda erguida, y las rodillas no deben sobrepasar la punta de los pies. Empuja contra el suelo con los talones para levantarte y de inmediato salta con las piernas y los brazos extendidos en forma de 'X'. Aterrizas suavemente con los pies a la anchura de los hombros.



Elevación lateral de pierna

Ponte de pie con las piernas juntas y las manos puestas sobre las caderas. Dirige el peso sobre una pierna y eleva la otra de forma lateral. Mantén la pierna enderezada y los músculos abdominales flexionados. Activamente baja la pierna a la posición inicial. Haz todas las repeticiones de este lado. Luego, cambia al otro lado.



Oruga

Ponte de pie con las piernas juntas. Dóblate hacia adelante hasta que las manos alcancen al suelo. Camina las manos adelante, lejos de los pies. El peso del cuerpo debe estar más y más sobre las manos hasta que las manos lleguen 3-4 pies adelante. Camina las manos en reverso hacia los dedos de pie, manteniendo fuertes los músculos abdominales.



Flexiones modificadas

Colócate en posición de cuadrupedia, con las manos bajo los hombros y los brazos enderezados con ligera flexión en los codos, las rodillas en el suelo. Baja las caderas hasta que la espalda esté plana. El peso del cuerpo debe estar sobre la parte arriba de la rodilla, no la rótula. Flexiona los codos para bajar el pecho hacia el suelo, manteniendo la espalda la más erguida posible, las caderas cerca al suelo, y el cuello extendido. Luego levanta el cuerpo a la posición inicial.



Fondos de tríceps con silla

Siéntate en la silla. Agarra el borde de la silla con las manos. Mueve adelante el cuerpo hasta que las caderas estén delante de la silla. Ajusta los talones para estar unas pulgadas delante de las rodillas. Inicia con los brazos enderezados. Baja el cuerpo y flexiona los brazos para llegar a ángulos de 90°. Los codos deben apuntar directamente atrás, no se los desplazas a los lados. Ascende, colocado rectos los brazos.



Abdominales de velocista

Túmbate boca arriba con las piernas extendidas y los brazos estirados sobre la cabeza. Aprieta los músculos abdominales. A la vez, levanta el torso y la pierna derecha del suelo, doblando la pierna. Posiciona los brazos como si fueras a correr y acerca el codo izquierdo a la rodilla derecha. Aguanta la posición unos segundos. Baja los hombros y la pierna al suelo. Cambia al otro lado.



Rodar hacia arriba

Ubícate boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies plantados en el suelo y los brazos estirados sobre la cabeza. Eleva los brazos hacia el techo. Aprieta los músculos abdominales, y levanta el torso del suelo, y roda el torso, vértebra a vértebra, hacia arriba y hacia las rodillas. Estira hacia el techo y aguanta por unos segundos. Vuelve a rodar la espalda en reverso al suelo.



Plancha

Colócate en posición de cuadrupedia, con las manos bajo los hombros y los brazos enderezados con ligera flexión en los codos. Extiende las piernas rectas para atrás para que solo las manos y los dedos de pie toquen el suelo. El cuerpo forma una línea. Aguanta. Modificaciones: (1) Coloca las rodillas en el suelo en vez de los dedos de pie. El cuerpo forma una línea recta desde las rodillas hasta los hombros. (2) Coloca los antebrazos en el suelo en vez de las manos.

Reconocimientos: Desarrollado por Emily Gratopp, Fotografía por Vicki Jedlicka, Edición de fotos por Karen Wedding, Posturas por Marusa Cernjul