



Rutina de Ejercicios

Desarrollar y fortalecer la coordinación y el equilibrio

Metodología



01



ACTIVACIÓN O CALENTAMIENTO

02



RUTINA DE EJERCICIOS EN
CUADRADOS

03



ESTIRAMIENTOS / ELONGACIONES

04



CIERRE



IMPORTANTE

A

LUGAR

Habilitar un lugar despejado y con todos los implementos necesarios

B

RITMO

Cada ejercicio se hace a su propio ritmo

C

EJECUCIÓN CORRECTA

Para prevenir algun tipo de lesión (Repetir 3 veces a la semana)

D

HIDRATACIÓN / ALIMENTACIÓN

Hidratarse antes, durante y después del ejercicio / Designar un solo día para comer chatarra

Activación

1

Estiramiento dorsales



Activación

2

Elongación Cadera



Activación

3

Elongación Pecho



Activación

4

Rotación de Hombros



Activación

5

Salto de tijeras



Hidratación





**VAMOS CON LOS
EJERCICIOS!!!**

Circuito x 3

1

Abdominales con elevación de piernas alternadamente



2

Skipping



3

Flexiones de brazos



4

Taloneo



5

Dorsales



6

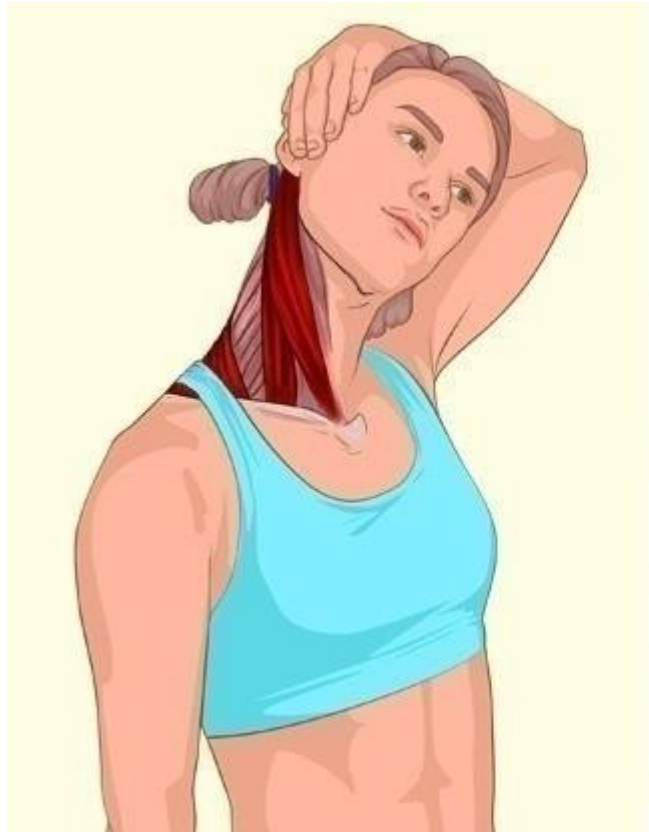
Plancha 2 series de 15 segundos con 30 seg de descanso entre cada repetición



Hidratación



Elongación Cuello



Elongación Brazos



Elongación Dorsales



Elongación Cuadriiceps



Elongación Isquiótibiales

pro
wellness



www.prowellness.es

Elongación Abdominales



Inhalar y exhalar

