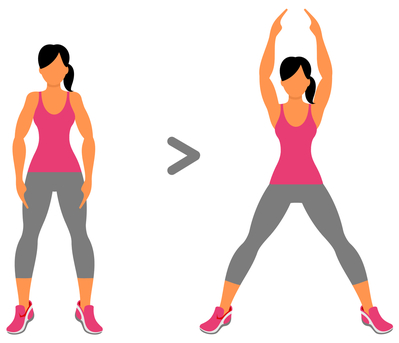
FASE III

REDUCTORA

elPlan
by cosmeticos24h.com

7 MINUTOS AL DÍA PARA PERDER GRASA Y GANAR MÚSCULO

Realiza cada ejercicio de esta tabla durante 30''. Recuerda calentar ante de empezar y estirar al terminar. Solo 7 minutos pueden hacer bien a tu cuerpo.

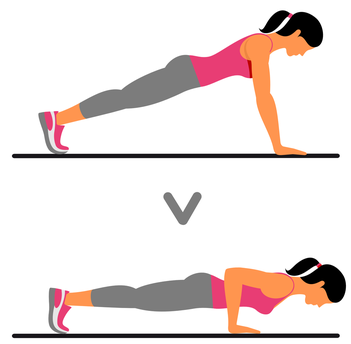


1 Jumping jacks

Salta separando los pies y elevando los brazos por encima de la cabeza. Luego vuelve a la posición inicial.

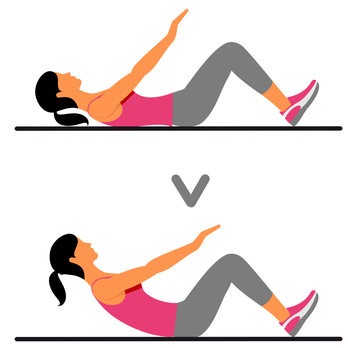
2 Sentadilla (Pared)

Coloca tus rodillas en un ángulo de 90º, apoyando la espalda en la pared. Aguanta la posición durante 30''.



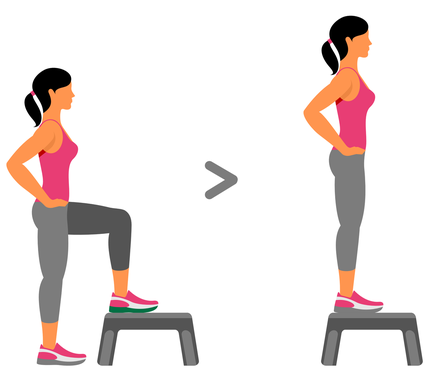
3 Flexiones

Mira hacia abajo y baja lentamente el cuerpo hasta que los codos lleguen a los 90º y hasta que el pecho toque el suelo. Puedes hacerlo apoyando las rodillas.



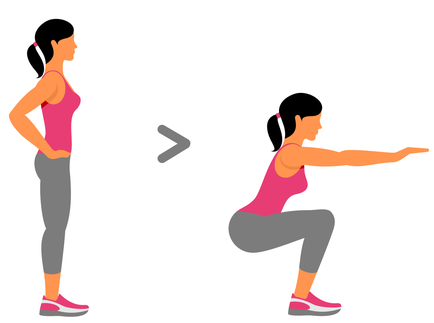
4 Abdominales

Pasar de una posición tumbada a una sentada, llevando el pecho hacia los muslos. Recuerda mantener la mirada hacia arriba.



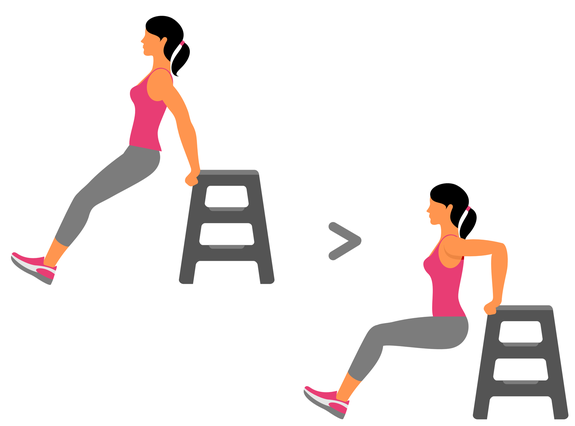
5 Subir a la silla

Con las piernas ligeramente separadas sube una pierna del suelo al step. Con la espalda recta. Vuelve a la posición inicial y alterna la pierna a ejercitar. Como si subieses escaleras.



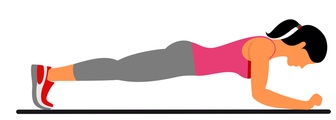
6 Sentadilla

Abre tus piernas hasta el ancho de tus hombros y estira tus brazos en un ángulo de 90º. Baja y mantén los glúteos hacia atrás. Haz como si fueras a sentarte en una silla imaginaria.



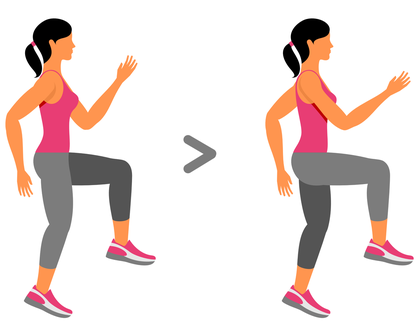
7 Tríceps en silla

Lentamente flexiona los codos para bajar la parte superior del cuerpo hacia el suelo, hasta alcanzar un ángulo de 90º formado con los brazos. Sube y baja.



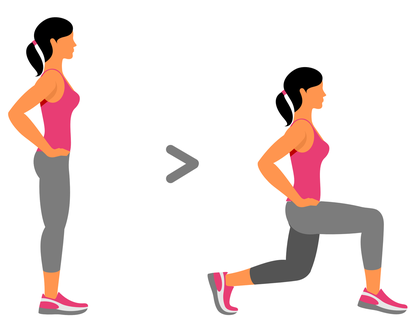
8 Plancha

Estira las piernas y apóyate sobre las puntas de los dedos en el suelo. Apoya los antebrazos también sobre el suelo mientras mantienes la espalda totalmente recta. Aguanta 30''.



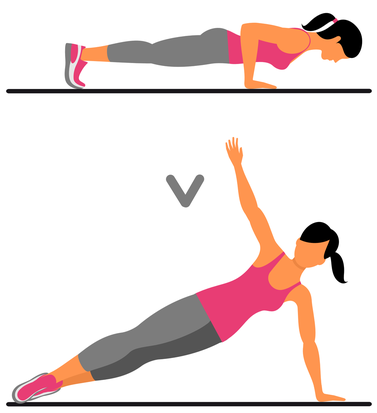
9 Elevación de rodillas

Dobla la rodilla y la cadera derechas al mismo tiempo para levantar la rodilla hacia el pecho mientras mueves el codo izquierdo hacia adelante y el codo derecho hacia atrás. Alterna esta posición de forma sucesiva.



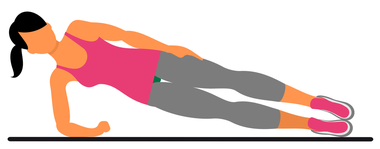
10 Estocada

Avanza con un pie e inclínate hacia adelante hasta que la rodilla alcance un ángulo de 90 grados y la rodilla trasera esté paralela al suelo. Luego regresa a la posición inicial. Repite con la otra pierna.



11 Flexión con rotación

Mira hacia abajo y baja lentamente el cuerpo hasta que los codos lleguen a los 90º y hasta que el pecho toque el suelo. Al subir rota el cuerpo. Vuelve la posición y repite el ejercicio.



12 Plancha lateral

Apóyate en uno de los lados de tu cuerpo, con la pierna y el antebrazo. Eleva tu cuerpo y recuerda que todo el peso esté repartido entre el antebrazo y el pie de ese lado. Aguanta 30'' y alterna la posición.