

¡Reforzá tu rutina de entrenamiento con ejercicios complementarios!

CALENTAMIENTO

Inicie el entrenamiento en el **modo bicicleta**, de esta manera calentará los músculos además de estar realizando un ejercicio aeróbico.

10 - 15 MINUTOS



Recuerde hidratarse durante el proceso de calentamiento



Para el ejercicio con el **modo entrenador**, evalúe la resistencia adecuada según su fuerza. Puede tomar el manillar de la forma que le sea más cómoda, eleve el peso del cuerpo 10 veces.

3 SESIONES de 15 REPETICIONES



Llevar las manos al nivel de nuestros pies y giramos hacia ambos lados.

3 sesiones de 30 repeticiones



Podemos sumar algo de peso.



Colóquese sobre el suelo. Eleve una pierna hacia atrás y arriba.

3 sesiones de 30 repeticiones
(15 con cada una de las piernas)



Coloque los pies a la altura de las caderas y levante la pierna hacia arriba.

3 sesiones de 30 repeticiones
(15 con cada una de las piernas)