



1 Media sentadilla

- De pie, pies rectos
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



2 Sentadilla

- De pie, pies rectos.
- Flexiona las rodillas 90°.
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



3 Tríceps

- De pie, pies rectos.
- Flexiona las rodillas ligeramente. Estira hacia atrás las gomas flexionando codos.
- Torso recto, abdominales contraídos.



4 Estiramiento lateral

- De pie, pies rectos.
- Rodillas ligeramente flexionadas, cadera recta.
- Giromos torso izquierda, derecha, manteniendo postura cada 10 segundos.



5 Patada atras

- De pie, pies rectos posición entre 2 y 3.
- Pierna contraria hacia atrás mantenemos 5 segundos.
- Cambiamos pierna.



6 Piernas separadas

- Flexiona la cadera hacia fuera
- Rodillas estiradas.
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



7 Flexión de brazos

- De rodillas frente a la plataforma.
- Manos apoyadas a la altura de los hombros.
- Brazos flexionados
- Abdominales contraídos.



8 Extensión y Flexión

- Estirado boca abajo frente a la plataforma. Manos apoyadas a la altura de los hombros.
- Brazos flexionados
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



9 Fondo de tríceps 1

- Estirado boca abajo frente a la plataforma.
- Rodillas flexionadas. Manos apoyadas a la altura de los hombros.
- Extensión de codos.
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



10 Extensión y Flexión 2

- Manos apoyadas a la altura de los hombros.
- Brazos flexionados
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente



11 Tríceps (bandas)

- Frente a la plataforma.
- Agarra las bandas y estira hacia atrás.
- Torso recto, abdominales contraídos.



12 Hombros

- De pie, pies rectos.
- Agarra las bandas, brazos en abducción.
- Torso recto, abdominales contraídos. Si es requerido cruzar las bandas.



13 Biceps

- De pie, agarra las bandas.
- Flexiona los codos.
- Tira de las bandas hacia arriba.
- Contrae los bíceps.



14 Hombros-piernas

- De pie, pies rectos.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- Levantamos puño al frente alternando.



15 Abdominales 1

- Tendido sobre la plataforma, alinea la columna en el centro.
- Apoya los gemelos en la barra.
- Contrae los abdominales.



16 Abdominales 2

- Sentado sobre la plataforma.
- Agarra las gomas a la altura del pecho.
- Abdominales contraídos.
- Realiza ejercicio dinámica o estáticamente.



17 Pelvis en puente

- Tendido supino.
- Pies sobre la plataforma a la altura de los hombros.
- Flexiona las rodillas y contrae los glúteos.



18 Masaje de piernas

- Sentado sobre la plataforma.
- Apoya las piernas en la colchoneta.
- Piernas en abducción.
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



19 Pelvis en puente 2

- Tendido supino.
- Pies sobre la plataforma a la altura de los hombros.
- Flexiona rodillas y contrae glúteos.
- Patada alterna en vertical.



20 Masaje de cuádriceps

- Boca abajo, cuádriceps apoyados en la colchoneta.
- Apóyate en los codos.
- Contrae los abdominales.



21 Masaje de gemelos

- Decúbite supino.
- Apoya los gemelos sobre la plataforma.
- Opcionalmente, abrir y cerrar los pies.



22 Masaje brazos-hombros

- Nos arrodillamos frente a la máquina.
- Apoyamos manos y antebrazos en la plataforma.
- Estiramos brazos y hombros.



23 Hombros y nucleo

- Sentado con el coxis en el centro, espalda recta.
- Contraemos abdominales.
- Cogemos las gomas y tensamos lateralmente.



24 Masaje de espalda 3

- De rodillas frente a la plataforma. Manos apoyadas en la colchoneta. Brazos ligeramente flexionados.
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



25 Biceps

- De pie, pies rectos
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.



26 Masaje lumbar

- De pie, pies rectos.
- Rodillas ligeramente flexionadas. Apoya la banda en la zona lumbar tensándola.
- Variantes: abdomen, cintura, cadera.



27 Masaje abdominal

- De pie, pies rectos
- Rodillas ligeramente flexionadas. Apoya la banda en la zona abdominal.
- Variantes: abdomen, cintura, cadera, piernas, brazos.



28 Masaje abductor

- Cruzamos las piernas en lateral. Situamos la cinta ancha a la altura del abductor.
- Tensamos la cinta con la pierna y mantenemos.



29 Caderas

- De pie, pies rectos.
- Rodillas ligeramente flexionadas.
- Contrae los abdominales y los glúteos.



30 Sentadillas con carga

- De pie, pies rectos
- Rodillas ligeramente flexionadas
- Realiza el ejercicio estática o dinámicamente.

10 min FITNESS