

El auténtico
GYM,
TÓNIC
desde casa

EJERCICIOS EN CASA
3 veces por Semana

3/7

RANKING

5 REPETICIONES
5 SERIE

'EL TORTUGA'

10 REPETICIONES
5 SERIE

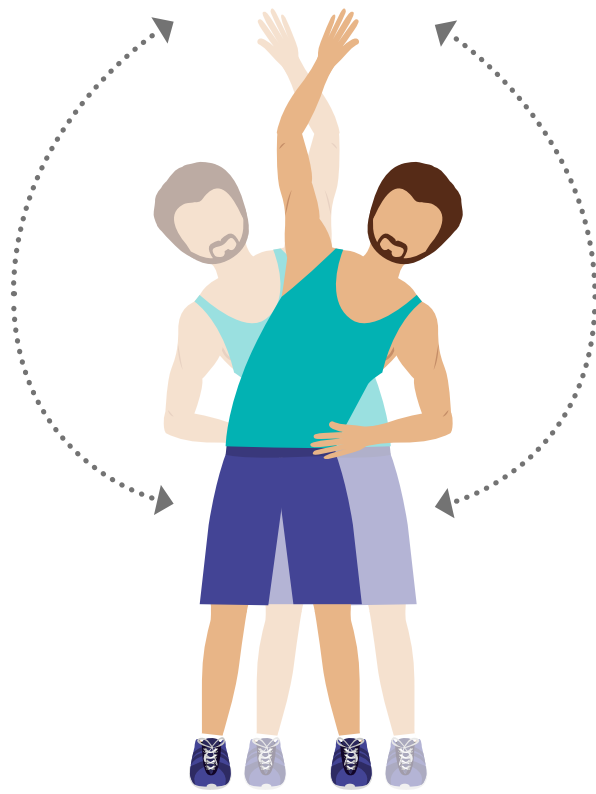
TE QUEDA
1 MES +

10 REPETICIONES
10 SERIE

POSTURITAS

20 REPETICIONES
10 SERIE

SUPER HERO



2 VECES
ALTERNANDO

1.

BRAZO ARRIBA

Levantamos un brazo y estiramos los brazos hacia el techo. 2 repeticiones por brazo, intercaladas.

'1 Y 1, 2 Y 2...'

1º Levantamos brazo izq.
2º Levantamos brazo drch.
3º Repetimos de nuevo.

Intentamos llegar al techo sin separar los pies del suelo.



SUBIMOS
EXPIRANDO

2.

NOSTUMBAMOS

Nos agachamos con la palma de las manos y pegando y apoyando las rodillas primero. Nos mantenemos sin tocar el suelo 5seg.

'1 misipi, 2 misipis ...'

1º plegamos rodillas / palmas en el suelo / 5seg. suspendido sobre el suelo, sólo con brazos y pies.

Contamos 5 seg. o lo que podamos suavemente subimos...



BAJAMOS
EXPIRANDO

3.

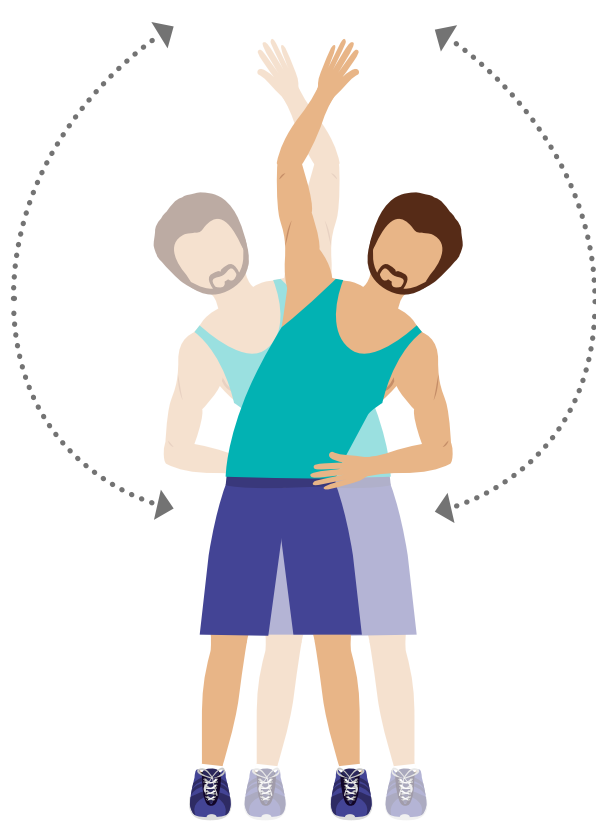
FLEXIÓN LENTA

Tras aguantar 5 seg. flexionamos los brazos poco a poco y aguantamos arriba, descansamos y volvemos a bajar las veces que podamos.

'Inspiro y me levanto soltando aire lentamente...'

1 brazo izq. / 1 brazo drch. / 1 brazo izq. / 1 brazo drch.

Intentamos llegar al techo sin separar los pies del suelo.



EXPIRAMOS
E INSPIRAMOS

4.

VOLVEMOS A...

Tras tumbarse volvemos a extender primero un brazo y después otro, nos ayudará a respirar.

'Inspiramos y expiramos....'

1º Levantamos brazo izq.
2º Levantamos brazo drch.
3º Repetimos de nuevo.

Intentamos llegar al techo sin separar los pies del suelo.



SUBIMOS
EXPIRANDO

5.

NOS TUMBAMOS 2

Nos agachamos de nuevo pero esta vez de espaldas tranquilamente con los brazos extendidos...

'Inspiramos y bajamos expirando'

1º plegamos rodillas
2º bajamos el culo al suelo con la espalda recta
3º Extendemos brazos y bajamos espalda al suelo.

Contamos 5 seg. o lo que podamos suavemente bajamos...



BAJAMOS
EXPIRANDO

6.

ABDOMINAL LENTA

Una vez la espalda toque el suelo y sin que pasen 3 seg. levantamos los brazos y el cuerpo recto hasta tocar con nuestros codos en las rodillas...! no hacer bruscamentej

'1,2,3 subimos!...'

1º Palmas y brazos extendidos.
2º Abdominal lento hasta llegar a codos-rodilla.
3º Repetimos 5 veces.

Ir deslizando las manos, antebrazo hasta el codo suavemente.