

Táboa de exercicios tonificación

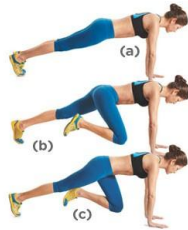
1.O escalador

En posición de flexión alta (brazos estirados e palmas das mans apoiadas no chan, corpo recto e dedos dos pés dando soporte).

A continuación dobla unha rodilla levándoa ao peito mantendo o abdomen apretado. Devólve a perna a súa posición inicial e cambia de perna.

Series: 2-3

Repeticións: 15

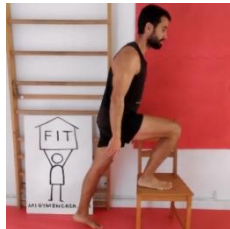


2.Subidas ao caixón (ou cadeira)

Coloca unha cadeira en fronte túa e súbete encima ata poñerte de pé coas pernas totalmente estiradas. A continuación baixa e volve a subir coa outra perna.

Series: 2-3

Repeticións: 16-20



3.Saltos de tixeira

De pé, cos pés separados a anchura dos ombreiros. Dá un salto e aterriza coas pernas en forma de "A" e cos brazos e mans levantados cara o ceo. A continuación damos outro salto e volvemos a posición de inicio.

Series: 2-3

Repeticións: 15



4. Abdominais

Tumbado, coas pernas flexionadas e as mans na parte posterior da cabeza, elevamos o tronco ata a altura dos xeonllos. A cabeza, cuello e tronco deben estar alineados en todo momento.

Series: 2-3

Repeticións: 15



5. Zancada lateral

De pé, coa espalda recta e os pés xuntos. Levanta o xeonllo dereito e lévao cara un lado mentres baixas o corpo cara ese mesmo lado. Mantén 2-3 segundos, volve a posición inicial e cambia de lado.

Series: 2-3

Repeticións: 15



6. Sentadillas

De pé, cos pés separados a anchura dos ombreiros e a punta dos pés mirando ao fronte.

A continuación flexiona os xeonllos e baixa coa espalda recta como se foses a sentarte nunha cadeira, cos brazos estirados ao fronte para contrarrestar o peso cara atrás. Os xeonllos non poden traspasar a punta dos pés. Volve a posición inicial e repite.

Series: 2-3

Repeticións: 10

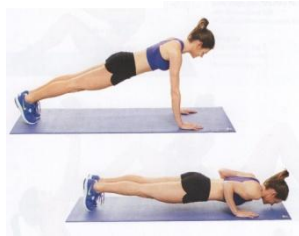


7. Flexións:

Deitado no chan, coas mans colocadas a altura do ombreiro. Elévate (ata quedar cos cónbados totalmente extendidos) quedando apoiado nas mans e na punta dos pés. A continuación baixa ata tocar case o chan, flexionando os cónbados e mantendo o corpo como unha taboa (apretando abdomen e glúteos) e sube de novo recuperando a posición.

Series: 2-3

Repeticións: 10-15



8. Sentadilla isométrica

Coa espalda pegada a parede, deslízate pola mesma como se foses a sentarte nunha cadeira, formando un ángulo de 90º coas pernas e manténdote nesa posición.

Series: 2-3

Segundos: 20-40 segundos



9. Fondos de tríceps

De espaldas a unha cadeira, cos talóns das mans apoiados no borde da mesma e as pernas estiradas, deslízate cara abaixo flexionando os cónbados e volve a subir retomando a posición inicial.

Series: 2-3

Repeticións: 10-15



10. Plancha

Apoiado nos antebrazos e na punta dos pés mantén o teu corpo como unha táboa apretando abdomen e glúteos.

Series: 2-3

Segundos: 10-20

