



Estiramiento: Estiramiento con peso corporal: Total Body 1

Anytime Workouts

3 series
cada estiramiento

10 segundos
aguanta

10min



Michael Fuerst



Alberto Ramos

Aquí está su entrenamiento

Realiza cada estiramiento tres veces, realizándolos con suavidad. Estírate lentamente tanto como puedas sin sufrir molestias o dolor.

Ten cuidado de no ir más allá de tu límite y evita rebotar o hacer movimientos bruscos.

Mantén cada estiramiento durante 10 segundos. Asegúrate de respirar con normalidad, no aguantes la respiración.

Estiramiento contiene cinco sesiones de estiramientos diseñadas para todo el cuerpo. Hay tres sesiones con peso corporal que contienen estiramientos para los grupos musculares principales y que no requieren equipamiento adicional y que puedes realizar donde sea y cuando sea. Además, hay otras dos sesiones con pelota suiza que también sirven para estirar todos los grupos musculares.

Equipment: Peso corporal,

Gemelos Estiramiento



• Colócate de pie apoyándote contra una pared o un apoyo sólido, con la pierna trasera estirada y la delantera ligeramente flexionada por la rodilla.

1 - Mantén el pie más retrasado apoyado en el suelo, lleva el peso hacia delante y empuja con tu talón trasero.

• Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

Cuádriceps Estiramiento



• Colócate de pie sobre una pierna, flexionando la otra rodilla y llevando el talón hacia el glúteo.

1 - Sujeta el pie con una mano y tira de él suavemente hacia el glúteo para un estiramiento más profundo.

• Agárrate a algo estable para mantener el equilibrio si es necesario.

• Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

Aductores Estiramiento



1 - Empieza en posición de semisentadilla con los pies separados y las manos o codos sobre las rodillas.

2 - Agáchate más, enviando las caderas hacia atrás y abajo, y empujando lentamente las rodillas hacia afuera con los codos.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

Isquiotibiales Estiramiento



1 - Colócate de pie con los brazos junto a los costados.

2 - Inclínate hacia delante por la cintura, bajando las manos hasta el suelo, o lo más abajo que puedas.

• Mantén las piernas estiradas y no rebotes.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

Flexores de cadera Estiramiento



1 - Coloca una rodilla en el suelo y da un paso adelante con el otro pie para ponerte en posición de zancada.

2 - Lleva el cuerpo hacia delante al pie más adelantado, bajando la cadera de la pierna trasera hacia el suelo.

• Mantén el pie más adelantado apoyado en el suelo durante todo el ejercicio.

• Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	



Estiramiento: Estiramiento con peso corporal: Total Body 1

Anytime Workouts

3 series
cada estiramiento

10 segundos
aguanta

10min



Michael Fuerst

Glúteos Estiramiento



- Siéntate en el suelo con una pierna estirada y la otra flexionada con el pie cruzado y en el lado exterior de la pierna estirada.
- Coloca el codo contrario en el lado exterior de la rodilla flexionada, girando el torso.
- 1 - Empuja suavemente la rodilla a través del cuerpo con el codo mientras miras al otro lado.
- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

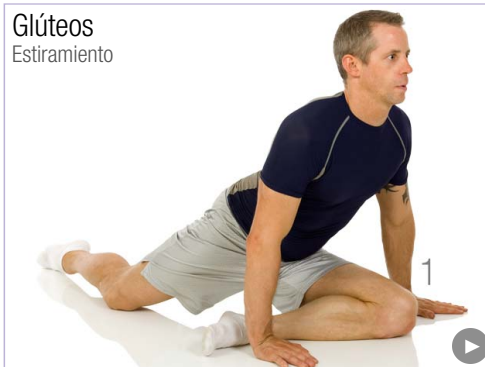
Isquiotibiales Estiramiento



- 1 - Siéntate con las piernas y los brazos estirados al frente.
- 2 - Inclínate hacia delante, bajando las manos hacia las puntas de los pies y manteniendo las piernas estiradas.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

Glúteos Estiramiento



- Siéntate en el suelo con una pierna al frente flexionada por la rodilla y la otra estirada detrás, con las manos sobre el suelo junto a la pierna más adelantada.
- 1 - Inclina el tronco hacia delante, empujando suavemente la cadera hacia el suelo.
- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

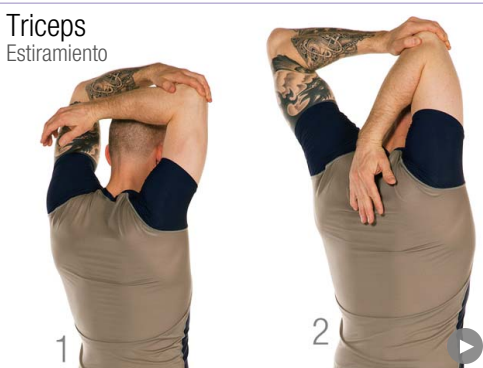
Lumbares Estiramiento



- 1 - Túmbate boca arriba con los pies apoyados en el suelo, las rodillas flexionadas y los brazos junto a los costados.
- 2 - Levanta los pies llevando las rodillas hacia el pecho con las manos detrás de las rodillas y tirando suavemente de las piernas para acercarlas más.
- Mantén la posición unos instantes y luego baja los pies de vuelta al suelo.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	

Triceps Estiramiento



- 1 - Colócate de pie o siéntate con un brazo detrás de la cabeza con el codo flexionado, y con la mano contraria sobre el codo flexionado.
- 2 - Tira suavemente del brazo hacia el otro lado y hacia abajo, bajando la mano para tocar la parte superior de la espalda.
- Haz una repetición de un lado y luego cambia al otro. Cambia de lado en cada repetición.

#	REPS	WEIGHT	TIME	NOTES
1			10.0	
2			10.0	
3			10.0	