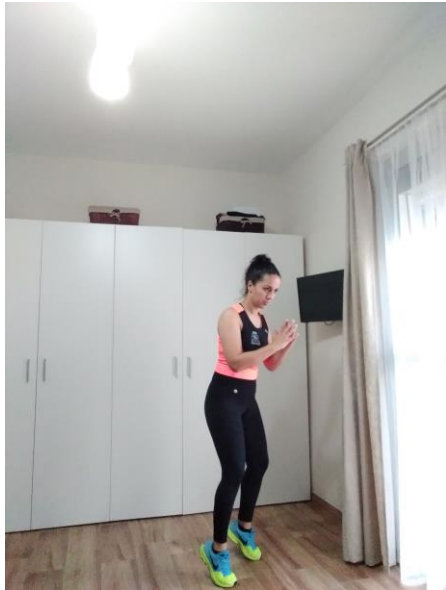
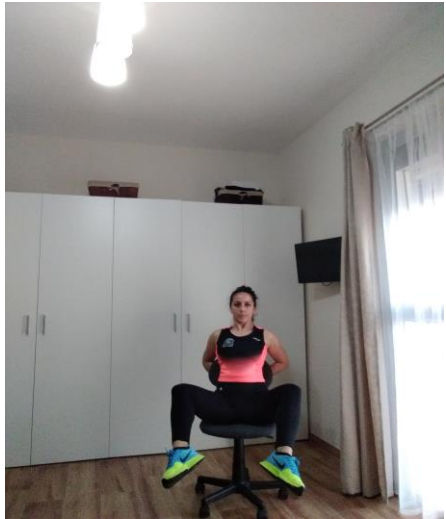
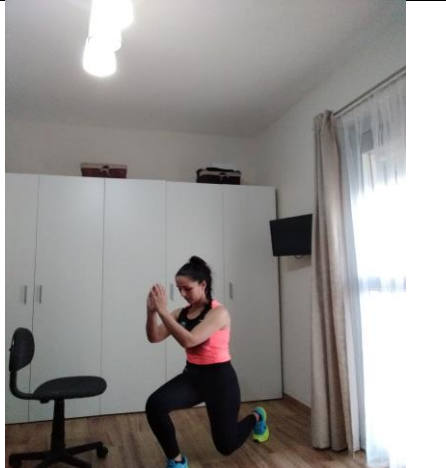
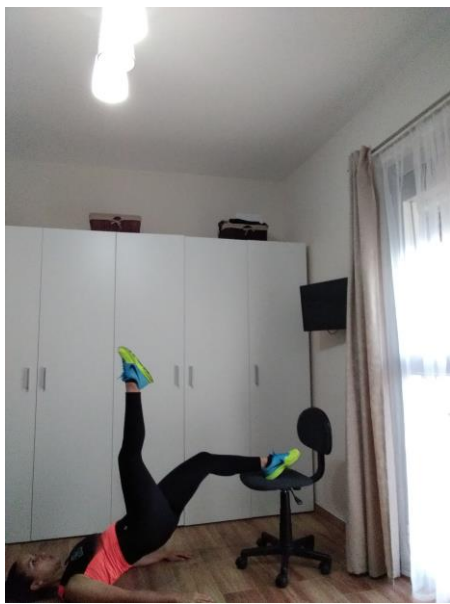
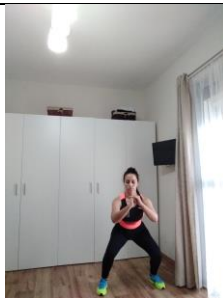
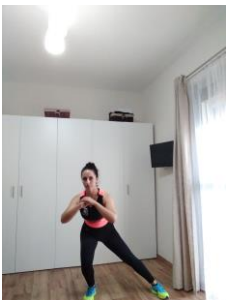



ENTRENO TREN INFERIOR

EJERCICIO	METODOLOGÍA	MATERIAL	EJECUCIÓN	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
<p>Gemelos + Saltos en puntas.</p> <p>(15 rep gemelos x 10" saltos punteras)</p> <p>Sin descanso · 3 series</p>	<p>-Es muy importante concentrar bien el movimiento evitando así rebotes.</p> <p>-Mientras realizamos este recorrido no debemos arquear ni la espalda ni flexionar las rodillas. Es importante mantener el cuerpo recto y elevarlo simplemente mediante la acción de los músculos de los gemelos.</p>	X	<p>-Nos colocaremos de pie con el cuerpo recto y los pies apoyados únicamente por las puntas, manteniendo el resto del pie en el aire.</p> <p>-Bajaremos completamente hasta apoyar la planta del pie y, antes de que el pie me descansa vuelvo a la posición inicial.</p>	
<p>Aductores y Abductores</p> <p>(3 series de 20 rep)</p> <p>Descanso: 5"</p>	<p>-Deja las piernas estiradas si quieres que el ejercicio para tonificar sea más complejo.</p> <p>-Para más comodidad, sujeta tus manos por detrás de la espaldera de la silla.</p>	-1 Silla	<p>-Siéntate en una silla con la espalda apoyada contra el respaldo y mantenla recta durante todo el ejercicio (de esta manera los abdominales quedarán contraídos). Flexiona las rodillas mientras las mantienes en el aire. Abre y cierra las piernas.</p>	
<p>Zancada atrás</p> <p>(3 series de 20 rep)</p> <p>Descanso: 15"</p>	<p>- Mantén la postura y el eje del cuerpo, que nos permitirá mantener el perfecto equilibrio.</p> <p>- Para mantener la postura es necesario que a la hora de hacer la zancada adelantemos un pie de modo que la</p>	X	<p>- Nos colocarnos inicialmente de pie, con las piernas ligeramente separadas del ancho de la cadera y al comenzar el movimiento debemos efectuar una zancada, es decir dar un paso adelante con una pierna manteniendo el torso lo más recto posible.</p>	

	rodilla nunca sobrepase la punta del pie, para así no sobrecargar las rodillas.		<p>-La pierna desplazada hacia adelante debe flexionarse por su rodilla hasta que el muslo quede paralelo al suelo y la rodilla flexionada forme con la pierna un ángulo de 90 grados.</p> <p>-La pierna que no se desplaza debe quedar anclada con el pie al suelo pero debe descender hacia el mismo por la rodilla.</p>	
<p>Elevación Pelvis con 1 pierna</p> <p>(3 rep/20 cada pierna)</p> <p>Descanso: 15''</p>	- Se debe mantener la posición unos segundos y descender lentamente la pelvis sin llegar a apoyar nuevamente el glúteo en el suelo.	-1 Silla	<p>-Debemos colocarnos tumbados sobre la espalda con los brazos extendidos a los lados del cuerpo y las palmas de las manos apoyadas en el suelo. Con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en la silla.</p> <p>-Apoyando solo 1 pie y extendiendo la pierna contraria, contraemos glúteos y elevamos nuestra pelvis hasta</p>	
<p>Sentadillas + Zancada Lateral</p> <p>(20 sent/ 3 rep)</p> <p>Descanso: 10''</p>	<p>- Las rodillas deben quedar paralelas a los pies: no dejes que se curven</p> <p>-Acuérdate de la parte superior del cuerpo: mira recto hacia adelante y no curves las espalda</p>	X	<p>- Iniciamos de pie, mirando al frente y con la espalda recta, mientras los pies se separan del ancho de los hombros realizamos una sentadilla.</p> <p>-Desde la posición inicial realizamos una zancada lateral flexionando la rodilla hacia la que va dirigida el cuerpo, quedando la contraria totalmente estirada.</p>	 

<p>-Saltos + Sentadilla en escalón</p> <p>(3 series de 20 rep)</p>	<p>-Amortiguar impacto del salto con una flexión de rodilla realizando así la sentadilla.</p> <p>-Mantén espalda recta en toda la ejecución del movimiento.</p>	<p>-Escalón o Escalera de casa</p>	<p>-Nos ponemos en posición vertical frente a un escalón.</p> <p>-Con los pies separados al ancho de hombros, realizamos un impulso con ambas piernas hasta quedar encima del escalón.</p> <p>-Bajo el escalón normal, y vuelvo a la posición inicial.</p>	 A photograph showing a woman in athletic wear (black top and leggings, blue sneakers) performing a squat on a wooden step in a hallway. She is in a deep squat position with her feet on the step and her hands clasped in front of her. The hallway has light-colored walls and a wooden floor.
---	---	------------------------------------	--	--