

# RUTINA DE FUERZA DE 9 MINUTOS

**Juntos, estos ejercicios proporcionan un entrenamiento de fuerza para todo el cuerpo en 9 minutos. Configure un cronómetro para un minuto y haga cada ejercicio por un minuto y luego pase directamente al siguiente.**

Para un entrenamiento más avanzado, haga el entrenamiento completo y luego tome un descanso de un minuto y repita.

Este entrenamiento ha sido adaptado del Dr. Jordan Metzl y NY Times WELL.

## **Serie #1**

sentadilla con peso corporal

flexiones de brazos

Escaladores de montaña

## **Serie #2**

tablón de antebrazo

sentadilla dividida con peso corporal

encogimientos de abdominales

## **Serie #3**

burpee con lagartija

superman ejercicio

piernas levantadas

## Cómo hacer cada ejercicio: serie 1

### sentadilla con peso corporal

Las sentadillas trabajan tus piernas y tus glúteos, ¡el grupo muscular más poderoso del cuerpo! Mientras te pones en cuclillas, mantén tu trasero hacia afuera, como si estuvieras a punto de sentarte en una silla. Usa los músculos de tus caderas y muslos para empujarte hacia arriba; no presione las rodillas hacia adelante mientras se mueve.

Pasos:

1. Párese con las manos en la parte posterior de la cabeza y los pies separados al ancho de los hombros con los pies ligeramente hacia afuera para abrir la articulación de la cadera.
2. Baje su cuerpo hasta que sus muslos estén paralelos al piso.
3. Haga una pausa y luego regrese a la posición inicial.
4. Repita.

### flexiones de brazos

Las flexiones trabajan eficazmente los músculos de los hombros y el pecho.

1. Póngase a cuatro patas, colocando las manos ligeramente más anchas que los hombros.
2. Estire los brazos y las piernas.
3. Baje su cuerpo hasta que su pecho casi toque el piso.
4. Haga una pausa y luego empújese hacia arriba.
5. Repita.

Modifíquelo: si las flexiones estándar son demasiado desafiantes, pruébelas con las rodillas en el suelo. Eso reducirá la cantidad de peso que necesita levantar.

### Escaladores de montaña

Los escaladores de montaña son ejercicios para todo el cuerpo, que fortalecen el núcleo, la espalda, los brazos y las piernas, sin mencionar el corazón.

1. Pon ambas manos y rodillas en el suelo.
2. Coloque su pie derecho cerca de su mano derecha y extienda su pierna izquierda detrás de usted.
3. Con un movimiento suave, cambia de pierna, manteniendo los brazos en la misma posición.
4. Cambie las piernas hacia adelante y hacia atrás dos veces, de modo que la pierna derecha vuelva a estar cerca de la mano derecha.

## Cómo hacer cada ejercicio: serie 2

### tablón de antebrazo

Un ejercicio comúnmente visto, el tablón ayuda a desarrollar fuerza en el núcleo, los hombros, los brazos y las piernas. Plank tonifica tus abdominales y fortalece la parte superior de tu cuerpo.

1. Adopte una posición de flexión, pero doble los brazos a la altura de los codos para que el peso descansa sobre los antebrazos.
2. Aprieta los abdominales, aprieta los glúteos y mantén el cuerpo recto de la cabeza a los talones.
3. Aguanta todo lo que puedas.

### sentadilla dividida con peso corporal

Esta variación de una sentadilla realmente se enfoca en los músculos cuádriceps e isquiotibiales en las piernas, así como en los glúteos. Si el equilibrio es un problema, puede hacer este ejercicio cerca de una pared, descansando su mano sobre ella para apoyarse.

1. Coloca las manos en las caderas y da un paso adelante con la pierna izquierda, de modo que tu postura sea tambaleante.
2. Baje lentamente su cuerpo lo más que pueda.
3. Cuando estés lo más bajo que puedas, salta con suficiente fuerza para levantar ambos pies del suelo.
4. Aterrizas con la pierna derecha hacia adelante.
5. Alterne de ida y vuelta durante el tiempo asignado.
6. Una vez que domines este movimiento, puedes mover los brazos en oposición a las piernas como si estuvieras corriendo.

### encogimientos de abdominales

1. Acuéstese boca arriba. Planta los pies en el suelo, separados a la altura de las caderas. Dobra las rodillas y coloca los brazos sobre el pecho.
2. Contrae tus abdominales e inhala.
3. Exhale y levante la parte superior de su cuerpo, manteniendo la cabeza y el cuello relajados.
4. Inhala y regresa a la posición inicial.

Usa tu core para levantar la parte superior de tu cuerpo. Si el movimiento proviene de la cabeza o el cuello, aumentará el riesgo de lesiones.

## Cómo hacer cada ejercicio: serie 3

### burpee con lagartija

1. Párese con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Póngase en cuclillas lo más profundo que pueda y coloque las manos en el suelo. Relájese en una posición de flexión de brazos.
3. Haz una flexión.
4. Vuelva a poner las piernas en cuclillas y salte hacia arriba, lanzando las manos por encima de la cabeza.

Aterrizaja y repite.

### superman ejercicio

1. Acuéstese en el piso boca abajo con las piernas estiradas y los brazos extendidos frente a usted.
2. Manteniendo la cabeza en una posición neutral (evite mirar hacia arriba), levante lentamente los brazos y las piernas a unas 6 pulgadas (15,3 cm) del piso, o hasta que sienta que los músculos de la parte baja de su espalda se contraen. Involucre sus glúteos, su núcleo y los músculos entre sus omóplatos simultáneamente.
3. Trate de levantar su ombligo ligeramente del piso para contraer sus abdominales. Una buena manera de imaginar esto es imaginar que eres Superman volando por el aire.
4. Mantén esta posición durante 2 o 3 segundos. Asegúrate de estar respirando todo el tiempo.
5. Baje los brazos, las piernas y el vientre hacia el suelo. Repetir.

### piernas levantadas

1. Acuéstese boca arriba, con las piernas rectas y juntas.
2. Mantenga las piernas rectas y levántelas hasta el techo hasta que su trasero se levante del piso.
3. Baje lentamente las piernas hasta que queden justo por encima del suelo. Espera un momento.
4. Levanta las piernas hacia arriba. Repetir.

A medida que levanta las piernas, presione la parte inferior de la espalda contra el piso y enganche los músculos abdominales. Esto asegurará que su núcleo esté haciendo la mayor parte del trabajo, no sus caderas.



THE W.E.L.L. CLINIC

by Children's Primary Care Medical Group