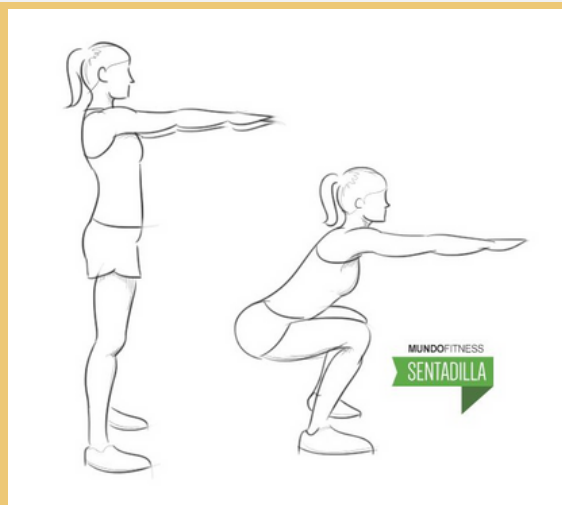


# EJERCICIOS BASICOS PARA EMEZAR UNA RUTINA

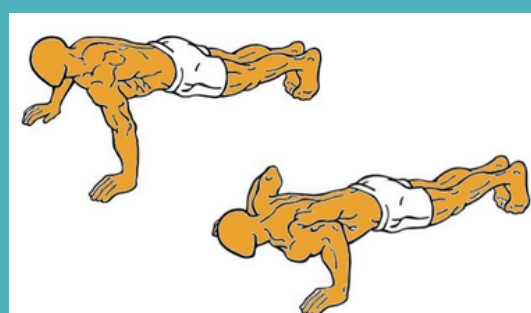


## LAS SENTADILLAS

- Pasos:
- 1-Separar los pies a la altura de los hombros
  - 2- Tener los brazos extendidos y sacar el pecho hacia afuera
  - 3-Bajar como si estuvieras sentándote en un banco con la espalda recta

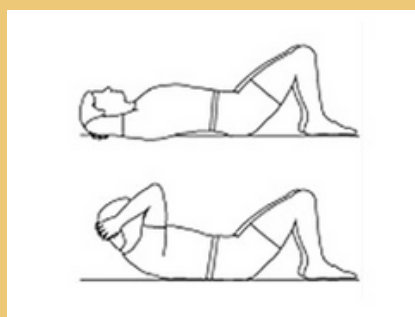
## LAS FLEXIONES DE BRAZOS

- Pasos:
- 1-Acostarse boca abajo
  - 2-Colocar las palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros
  - 3-Subir el cuerpo extendiendo los brazos y el cuerpo erguido



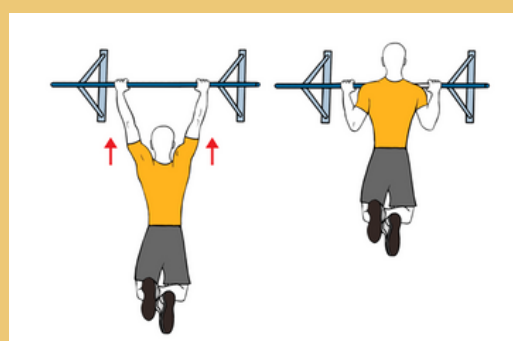
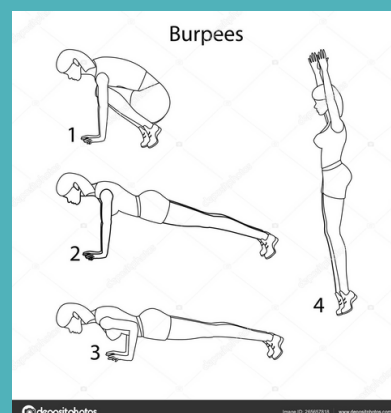
## ABDOMINALES

- Pasos:
- 1-Tumbarse boca arriba con las rodillas flexionadas
  - 2- Colocar los brazos en la nuca
  - 3-subir el torso de manera que la cabeza va dirigida hacia las rodillas



## BURPEES

- Pasos:
- 1-Agacharse de manera que las manos se apoyen en el suelo, se deben poner a la altura de los hombros
  - 2- en el momento de agacharse, dar un salto para impulsar los pies hacia atrás quedando en posición de plancha
  - 3- es opcional hacer una flexión de brazos, luego impulsar los pies hacia adelante para colocarte a la posición natural
  - 4-saltar extendiendo los brazos y piernas



## DOMINADAS

- Pasos:
- 1-empezar colgado de una barra con los brazos estirados separados a la altura de los hombros
  - 2-elevar el cuerpo recto hasta que los brazos estén en 90 grados
  - 3-bajar hasta volver a la posición inicial

## LEVANTAMIENTO DE PIERNAS

- Pasos:
- 1-acostarse en el piso
  - 2-colocar los brazos pegados al piso
  - 3-levantar las piernas, las piernas están siempre rectas
  - 4-volver a la posición inicial

