Actividad Física

Guía técnica y beneficios para tu rutina diaria

1



SENTADILLAS (SQUATS)

Técnica: Pies al ancho de hombros. Baja la cadera como si te sentaras, con la espalda recta y sin que las rodillas pasen la punta de los pies.
Beneficios: Fortalece las piernas y glúteos, mejora la movilidad y quema calorías.

2

FLEXIONES (PUSH-UPS)

Técnica: Cuerpo alineado en plancha. Manos un poco más anchas que los hombros. Baja el pecho doblando los codos a 45 grados y empuja.
Beneficios: Desarrolla pecho, hombros, tríceps y estabiliza el abdomen.

3



ZANCADAS (LUNGES)

Técnica: Da un paso largo hacia adelante. Baja la cadera hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90°. Mantén el torso erguido.
Beneficios: Mejora el equilibrio, la coordinación y la fuerza en las piernas.

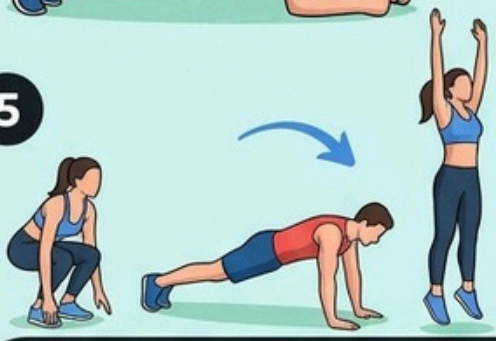
4



PLANCHAS (PLANKS)

Técnica: Apóyate en antebrazos y puntas de pies. Mantén el cuerpo recto como una tabla, apretatndo el abdomen y sin bajar la cadera.
Beneficios: Gran fortalecimiento del abdomen (core), mejora la postura y previene dolores.

5



BURPEES

Técnica: De pie, baja a cuclillas, salta a plancha, haz una flexión, vuelve a cuclillas y da un salto explosivo con las manos arriba.
Beneficios: Excelente trabajo cardiovascular, quema de grasa y resistencia de cuerpo completo.

BENEFICIOS DE INCLUIRLOS EN TU RUTINA DIARIA

Aumento de la fuerza y resistencia general
Mejora de la salud cardiovascular y mental
Favorece la quema de grasa y tonificación
Accesible, rápido y no requiere equipo



Videos_de_Actividad_Física