4 ejercicios sencillos
que se pueden realizar en cualquier lugar

Cardio

Abrir y cerrar

- De pie con los pies juntos y las manos frente al cuerpo.
- Levanta los brazos hacia los lados y de forma simultánea coloca una pierna al lado, toca el piso y regresa el pie a la posición inicial.
- Alterna ambas piernas. Mantén un buen ritmo.
- Hazlo por 40 o 60 segundos.

Para mayor dificultad, intenta hacer saltos completos.

Parte inferior del cuerpo

Rezo en cuclillas

- De pie, con los pies un poco más abiertos que la distancia de los hombros, la cadera alineada con las rodillas, las rodillas alineadas con los tobillos y los brazos a los lados.
- Baja como si fueras a sentarte en una silla. A medida que los glúteos van hacia atrás, asegúrate de que el pecho y los hombros se mantengan erguidos y la espalda permanezca recta.
- Mantén la mirada y la cara hacia el frente.
- Contrae el abdomen, con el peso corporal sobre los talones, impúlsate hacia arriba, hasta ponerte de pie.

Parte superior del cuerpo

Lagartijas modificadas

- Comienza con las manos y las rodillas. Tus brazos deben permanecer estirados, y los hombros alineados con las muñecas.
- Descansa las rodillas en el suelo, las piernas juntas con los pies suspendidos en el aire.
- Lentamente dobla los codos y baja el pecho hacia el piso mientras mantienes una línea recta desde la cabeza hasta las rodillas.
- Después, empuja hacia arriba, recuerda contraer el pecho y las abdominales.

Para mayor dificultad, intenta hacer lagartijas completas.

Abdominales

Abdominal en posición de mesa

- Colócate sobre las manos y las rodillas, estas deben estar alineadas con las caderas y las muñecas alineadas con los hombros.
- Mantén la mirada al frente para que tu espina dorsal mantenga una posición neutral.
- Extiende el brazo derecho hacia el frente y la pierna izquierda hacia atrás y sostén.
- Haz abdominales al juntar la rodilla izquierda con el codo derecho.
- Repítelo con el otro lado.

Este ejercicio rápido pero efectivo está enfocado en mantener una frecuencia cardiaca alta y trabajar cada grupo muscular. ¡No necesitas equipo!

De **8 a 10** repeticiones

3 series

De **3 a 5** veces por semana

Para más información y consejos, contacta a tu Distribuidor.

©2020 Herbalife Nutrition. Todos los derechos reservados. EUA. 18943827 01/19

HERBALIFE NUTRITION