



Warm-up:

Running with arm variations

To warm up, start with easy jogging in place. Vary this by swinging your arms alternately, letting the arms move in a circular motion to the running rhythm and punch them forward.

TIME: 3 - 5 minutes

INTENSITY: Low. You should not get out of breath

Calentamiento:

Correr con variaciones de brazos

Para calentar, comience con un trote en el lugar. Mueva los brazos hacia arriba y abajo, uno a la vez, en movimiento circular al ritmo del trote, o bien, haga golpes hacia adelante.

TIEMPO: 3 a 5 minutos

INTENSIDAD: Baja. No debe agotarse



Buttocks strength:

Buttock lift

While lying on your back with your legs lifted, bend one knee until you can push against it with both hands. Now, lift your pelvis until the hip joint of the supporting leg is extended. Slowly lower the pelvis back down to the floor. Change sides after one series.

BEGINNERS: 6 - 10 x in 3 series

ADVANCED: 11 - 15 x in 3 series

Fuerza en glúteos:

Elevación de glúteos

Recostado sobre su espalda con las piernas elevadas, doble una rodilla hasta que la pueda empujar con ambas manos. Ahora, eleve su pelvis hasta que la articulación de la cadera de la pierna de soporte esté estirada. Lentamente, baje la pelvis de regreso al suelo. Cambie de lado tras una serie.

PRINCIPIANTES: 6 a 10 en 3 series

AVANZADO: 11 a 15 en 3 series



Back strength:

Back stretch

Lying on your stomach, tense your abdominal and buttock muscles. Bend your arms in a "U" shape. Try to lift your shoulders a few inches off the floor. Your head stays straight in the extension of the spine. Placing a towel under your stomach helps to prevent arching your back.

BEGINNERS: 6 - 8 x 5 seconds

ADVANCED: 3 x 15 - 20 seconds

Fuerza en espalda:

Estiramiento de espalda

Recostado sobre su estómago, tense sus músculos abdominales y glúteos. Doble sus brazos en forma de "U". Intente elevar sus hombros algunos centímetros por encima del suelo. Su cabeza debe mantenerse recta respecto de la columna. Colocar una toalla bajo el estómago ayuda a evitar que arquee su espalda.

PRINCIPIANTES: 6 a 8 por 5 segundos

AVANZADO: 3 por 15 a 20 segundos

**WHOLE-BODY PROGRAM
PROGRAMA DE CUERPO
COMPLETO**

Make sure to take breaks between each series to loosen up. Don't forget regular breathing in and out.

Asegúrese de descansar entre cada serie para relajarse. No olvide respirar y exhalar como corresponde.



Stretch:

Front of leg

Lying on your side, bend the bottom leg in the hip and knee joint at right angles. Hold the foot of the top leg and pull your leg back towards your bottom until you feel a stretch in the thigh. Tense your abdominal muscles to stop your back from arching.

TIME: 3 x 20 - 30 seconds

INTENSITY: Gentle stretch - avoid pain

Estiramiento:

Parte frontal de la pierna

Recostado de lado, doble la pierna inferior en las articulaciones de la cadera y la rodilla en ángulos rectos. Sostenga el pie de la pierna superior y jale la pierna por detrás hacia sus glúteos hasta que sienta tensión en los muslos. Tense los músculos abdominales para evitar que se arquee la espalda.

TIEMPO: 3 por 20 a 30 segundos

INTENSIDAD: Tensión suave - sin dolor



Abdominal strength:

Sit-ups

From a lying-down position, use your hands to support the base of the spine. Put your legs at right angles with your toes pulled up. Press your heels into the floor and slowly roll your upper body a few inches upwards without bouncing. Then, lower your body slowly again.

BEGINNERS: 8 - 12 x in 3 series

ADVANCED: 13 - 18 x in 3 series

Fuerza abdominal:

Abdominales

Recostado sobre la espalda, use sus manos para dar apoyo a la base de la columna. Coloque sus piernas en ángulos rectos con los dedos hacia arriba. Apoye los talones en el suelo y lentamente doble la parte superior del cuerpo unos centímetros hacia arriba sin rebotar. Luego, lentamente baje su cuerpo.

PRINCIPIANTES: 8 a 12 en 3 series

AVANZADO: 13 a 18 en 3 series



Relaxation:

Pelvic twist

Lying on your back, bend both legs. Put your arms to the side in a "U" shape. Now, rotate both knees to the left towards the floor, letting the pelvis rotate. Making sure that your shoulders remain in place. Hold the rotation position for several seconds before turning both knees to the other side.

TIME: 2 - 3 minutes. Breathing in and out several times on the stretched side.

INTENSITY: Calm and relaxed stretch

Relajación:

Giro de pelvis

Recostado sobre su espalda, doble ambas piernas. Coloque sus brazos de lado en forma de "U". Ahora, gire ambas rodillas hacia la izquierda contra el suelo, dejando que la pelvis haga la rotación. Asegúrese de que sus hombros no se muevan. Mantenga la posición por varios segundos antes de girar ambas rodillas hacia el otro lado.

TIEMPO: 2 a 3 minutos. Respire y exhale varias veces estando de lado

INTENSIDAD: Tensión leve y relajada



Stretch:

Back of leg

Lying on your back, bend one leg and pull it towards your body with both hands. The other leg should stay stretched out on the floor if possible. While keeping your hips on the floor, slowly extend your knee joint until you feel a stretch in the back of your thigh.

TIME: 3 x 20 - 30 seconds

INTENSITY: Gentle stretch - avoid pain

Estiramiento:

Parte trasera de la pierna

Recostado sobre la espalda, doble una pierna y júela hacia su cuerpo con ambas manos. La otra pierna debe permanecer estirada sobre el piso de ser posible. Mantenga la cadera en el piso y lentamente extienda la articulación de la rodilla hasta sentir tensión en la parte posterior de su muslo.

TIEMPO: 3 por 20 a 30 segundos

INTENSIDAD: Tensión suave - sin dolor



Arm and shoulder strength:

Knee push-up

On all fours, tense your stomach muscles so that your back does not sag. Lower your body by bending your arms until you are close to the floor. Then, extend your arms again. Loosen your arm muscles during the breaks.

BEGINNERS: 8 - 11 x in 3 series

ADVANCED: 11 - 15 x in 3 series



Fuerza en brazos y hombros:

Flexiones en rodillas

En cuatro sobre el suelo, tense los músculos del estómago para que la espalda no se arquee. Baje su cuerpo doblando sus brazos hasta que esté cerca del suelo. Luego, vuelva a extender sus brazos. Relaje los músculos de los brazos en los descansos.

PRINCIPIANTES: 8 a 11 en 3 series

AVANZADO: 11 a 15 en 3 series



Leg strength:

Lunge

From the lunge, both knee joints are slowly bent to a 90 degree angle as your body is lowered. Without putting the back knee all the way to the floor, now stretch both legs. Pay attention to good balance and only switch to the other front leg after a full series of exercises.

BEGINNERS: 6 - 10 x in 3 series

ADVANCED: 11 - 15 x in 3 series



Estiramiento de pierna:

Estocada

Desde la estocada, ambas articulaciones de las rodillas se doblan lentamente a un ángulo de 90 grados a medida que baja su cuerpo. Antes de que la rodilla trasera llegue al piso, estire ambas piernas. Concéntrese en mantener el equilibrio y cambie de pierna después de hacer una serie completa de ejercicios.

PRINCIPIANTES: 6 a 10 en 3 series

AVANZADO: 11 a 15 en 3 series



Torso strength:

Whole-body tension

On all fours, lift one arm and the opposite leg horizontally. Balance by increasing body tension. Extend lengthwise. Return your arm and leg to the support position and exercise with the other side.

BEGINNERS: Hold for 3 - 4 x 5 seconds

ADVANCED: Hold for 3 - 4 x 10 seconds



Fuerza en torso:

Tensión en todo el cuerpo

En cuatro sobre el suelo, levante un brazo y la pierna opuesta a una posición paralela al cuerpo. Mantenga el equilibrio aumentando la tensión del cuerpo. Extienda a lo largo. Regrese el brazo y la pierna a la posición de apoyo y cambie al otro lado.

PRINCIPIANTES: 3 a 4 por 5 segundos

AVANZADO: 3 de 4 por 10 segundos