

Craig Ballantyne, CSCS, MS, presenta...

# Entrenamiento Turbulento:

Entrenamientos  
de 12-Minutos  
Para Perder  
Grasa Más  
Rápido en  
Menos Tiempo

[www.pierdagrasaabdominal.com](http://www.pierdagrasaabdominal.com)

**Craig Ballantyne, CSCS, MS, presenta...**

**Entrenamiento Turbulento:  
Entrenamientos de 12-Minutos  
Para Perder Grasa Más Rápido en Menos Tiempo**

## **Todo Sobre Craig Ballantyne y El Entrenamiento Turbulento...**

Mi nombre es Craig Ballantyne. Cuento con Certificado de Renombre Mundial y soy Especialista en Acondicionamiento Físico y el autor de muchos artículos para revistas como *Men's Health*, *Men's Fitness*, *Oxygen*, *Muscle and Fitness Hers* and *Maximum Fitness*.

He desarrollado un nuevo sistema revolucionario de pérdida de grasa llamado "Entrenamiento Turbulento", que fue diseñado expresamente para ayudar a hombres y mujeres ocupados, como estudiantes, ejecutivos y padres con hijos pequeños para lograr obtener mejores resultados en el menor tiempo posible.

El Entrenamiento Turbulento está científicamente comprobado, está apoyado por entrenadores personales de categoría mundial y por las mejores revistas de Salud y Nutrición, ha sido utilizado por miles de hombres para quemar grasa y construir músculo al mismo tiempo.

Esta información se brinda con el propósito de educar solamente. No es un consejo médico y no intenta sustituir la atención de profesionales en medicina. Consulte a su médico antes de iniciar o hacer cambios en su dieta o programa de ejercicios, para el diagnóstico y tratamiento de enfermedades y lesiones, y recomendaciones en caso de medicamentos.

Craig Ballantyne, CSCS, MS,  
Autor, Entrenamiento Turbulento para la Pérdida de Grasa.

### **Los sitios Web de Craig incluyen:**

[www.EntrenamientoTurbulento.com](http://www.EntrenamientoTurbulento.com) – La información de entrenamiento más avanzada para ayudar a hombres y mujeres a ganar músculo y perder la grasa rápido. Matricúlese para el boletín informativo GRATIS y en español.

### **Rectificación:**

**Usted debe conseguir la aprobación de su médico antes iniciar este programa de ejercicio.** Estas recomendaciones no son reglas médicas, se mencionan con fines educativos. Debe consultar a su médico antes de iniciar este programa o si tiene cualquier condición médica o lesión que condicione la actividad física. Este programa está diseñado para personas sanas mayores de 18 años.

La información en este informe se propone para complementar, no sustituir, el entrenamiento apropiado de ejercicios. Todos los ejercicios nos exponen algún tipo de riesgo. Los redactores y editores aconsejan a los lectores tomar toda la responsabilidad para su seguridad y que conozcan sus límites. Antes de la práctica del ejercicio de este libro, debe estar seguro de que su equipo tenga un buen mantenimiento y no debe tomar ningún riesgo más allá de su nivel de experiencia, aptitud, entrenamiento y salud. Los ejercicios y programas dietéticos en este libro no intentan sustituir ninguna rutina de ejercicio, tratamiento o régimen dietético que haya sido prescrito por su médico.

No levante mucho peso si está solo, si es inexperto, si está lesionado o cansado. No realice ningún ejercicio a no ser que un entrenador personal certificado le haya mostrado la técnica e intensidad apropiada. Siempre pida ayuda y asesoramiento cuando levante peso. No realice ningún ejercicio sin la instrucción apropiada. Siempre haga un calentamiento antes del entrenamiento de resistencia y el entrenamiento de intervalos.

Visite al médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio o programa de nutrición. Si toma algún medicamento, debe dirigirse a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, incluyendo el Entrenamiento Turbulento. Si experimenta náusea, vértigo o dificultad al respirar cuando esté haciendo ejercicios pare el movimiento y consulte a un médico.

Usted debe realizarse un examen físico completo, si es sedentario, si tiene colesterol alto, hipertensión o diabetes, si tiene sobrepeso o si tiene más de 30 años. Por favor hable con su médico o nutricionista certificado de todos los cambios alimenticios. Si su médico recomienda que usted no use el Entrenamiento Turbulento, por favor siga las órdenes de su Doctor.

Derechos reservados © 2004-2009 CB Athletic Consulting, S.A..

## **Guía del Entrenamiento Turbulento de 12 Minutos**

**Rectificación:** Visite a su médico antes de comenzar cualquier ejercicio o programa de nutrición. Usted debe realizarse un examen físico completo si es sedentario, si tiene colesterol alto, hipertensión o diabetes, si tiene sobrepeso o si tiene más de 30 años. Por favor hable de todos los cambios alimenticios con su médico o nutricionista certificado.

- Realice este programa de ejercicios del Entrenamiento Turbulento por 4 semanas y luego cambie a otro de los programas de ET.
- Cuando termine todos los 12 entrenamientos tome un día completo de descanso y si quiere repita el programa.
- Cada par de ejercicios constituye "una Súper Serie". En cada Súper Serie, haga el primer ejercicio seguido inmediatamente del siguiente (1A y 1B) y luego repita.
- Use el Tempo asignado en la tabla para cada ejercicio.
- El número de 3 dígitos al lado de cada ejercicio representa la velocidad "Tempo" del ejercicio.
  - Si dice 1-0-1, eso significa que toma 1 segundo bajar tu cuerpo, y sin pausa, regresar a la posición de inicio en un segundo o menos.
  - Por ejemplo: en una lagartija, bajas tu cuerpo por 1 segundo, luego sin pausa empujas tu cuerpo hacia arriba en 1 segundo.
- Termine cada entrenamiento solo con el estiramiento del grupo de músculos utilizados.
- Comienza cada entrenamiento con un circuito de calentamiento.

### **Circuito de Calentamiento**

- Completa el circuito 2 veces usando un tempo de 1-0-1 para cada ejercicio.
- No descanses entre cada circuito.

A) Sentadilla Y – 12 reps

B) Lagartijas Regulares o de Rodillas – 10 reps

C) Zancada Diagonal – 6 reps por lado

## **Entrenamiento Turbulento de 12 Minutos**

### **1) Entrenamiento 1 – Entrenamiento de Parte Superior del Cuerpo**

- Circuito de Calentamiento
- Calentamiento Específico
  - Realiza una serie de 8 repeticiones para cada ejercicio 1A y 1B.

#### Súper Serie

1A) Press de Pecho Inclinado con Mancuernas – 10 reps (2-0-1)

- Sin Descanso.

1B) Remo Inclinado con Mancuernas – 12 reps (2-0-1)

- Descansa 1 minuto antes de repetir 2 veces adicionales para un total de 3 superseries.

### **2) Entrenamiento 2 – Parte Inferior del Cuerpo y Abdominales**

- Circuito de Calentamiento
- Calentamiento Específico
  - Realiza una serie de 8 repeticiones para cada ejercicio 1A y 1B.

#### Super Serie

1A) Sentadilla Dividida con Mancuernas – 8 reps por lado (2-0-1)

- Sin Descanso.

1B) Zancada de Hombre Araña – 12 reps (2-0-1)

- Descansa 1 minuto antes de repetir 2 veces adicionales para un total de 3 superseries.

### **3) Día de Descanso**

### **4) Entrenamiento 3 – Circuito de Acondicionamiento Físico**

- Circuito de Calentamiento
- Repite el circuito 3 veces.
- No descanses entre cada ejercicio. Descansa 1 minuto entre cada circuito.

#### Circuito de Acondicionamiento Físico

1A) Lagartijas con Manos al Ancho de los Hombros – Haz cuantas puedas hacer en 30 segundos (1-0-1)

1B) Columpio con 1 Mano (con mancuerna o con Pesa Rusa) – 30 segundos por lado (1-0-1)

1C) Lagartijas – Haz cuantas puedas hacer en 30 segundos (1-0-1)

1D) Columpio con 2 Manos – 30 segundos (1-0-1)

## **Entrenamiento Turbulento de 12 Minutos**

### **5) Entrenamiento 4 – Cuerpo Completo**

- Circuito de Calentamiento
- Calentamiento Específico
  - Realiza una serie de calentamiento de 8 repeticiones para cada ejercicio 1A, 1B y 1C.

#### Triple Serie

1A) Zancada Frontal con Mancuernas – 8 reps por lado (2-0-1)

- Sin Descanso.

1B) Empuje Vertical con Mancuernas – 6 reps (2-0-1)

- Sin Descanso.

1C) Remo Invertido o Remo con Mancuernas – 12 reps (2-0-1)

- Descansa 1 minuto antes de repetir 2 veces adicionales para un total de 3 Triple Series.

### **6) Entrenamiento 5 – Circuito de Acondicionamiento Físico**

- Circuito de Calentamiento
- Repite el circuito 3 veces.
- No descanses entre cada ejercicio. Descansa 1 minuto entre cada circuito.

#### Circuito de Acondicionamiento Físico

1A) Sentadilla, Curl y Press con Mancuernas – 8 reps (1-0-1)

1B) Lagartijas-T – 6 reps por lado (1-0-1)

1C) Burpees – 30 segundos

### **7) Día de Descanso**

### **8) Entrenamiento 6 – Parte Superior del Cuerpo**

- Circuito de Calentamiento
- Calentamiento Específico
  - Realiza una serie de 3 repeticiones para cada ejercicio 1A y 1B.

#### Súper Serie

1A) Dominadas con Agarre Invertido – repeticiones máximas (2-0-1)

- Sin Descanso.

1B) Press de Pecho con Mancuernas – 12 reps (2-0-1)

- Descansa 1 minuto antes de repetir 2 veces adicionales para un total de 3 Súper Series.

## **Entrenamiento Turbulento de 12 Minutos**

### **9) Entrenamiento 7 – Parte Inferior del Cuerpo**

- Circuito de Calentamiento
- Calentamiento Especifico
  - Realiza una serie de calentamiento de 8 repeticiones para cada ejercicio 1A, 1B y 1C.

Triple Serie

1A) Sentadilla Búlgara con Mancuernas – 8 reps por pierna (2-0-1)

- Sin Descanso.

1B) Flexión de Piernas en la Bola Suiza – 12 reps (2-0-1)

- Sin Descanso.

1C) Tabla con Manos en la Bola Suiza – 30 segundos

- Descansa 1 minuto antes de repetir 2 veces adicionales para un total de 3 Triple Series.

### **10) Día de Descanso**

### **11) Entrenamiento 8 – Cuerpo Completo**

- Circuito de Calentamiento
- Calentamiento Específico
  - Realiza una serie de calentamiento de 8 repeticiones para cada ejercicio 1A, 1B y 1C.

Triple Serie

1A) Sentadilla con Mancuernas – 12 reps (2-0-1)

- Sin Descanso.

1B) Lagartijas con Manos en la Bola Suiza – 12 reps (2-0-1)

- Sin Descanso.

1C) Subir Escalón Alto con Mancuernas – 8 reps por lado (2-0-1)

- Descansa 1 minuto antes de repetir 2 veces adicionales para un total de 3 Triple Series.

### **12) Entrenamiento 9 – Circuito de Acondicionamiento Físico**

- Circuito de Calentamiento
- Repite el circuito 3 veces.
- No descanses entre cada ejercicio. Descansa 1 minuto entre cada circuito.

1A) Lagartijas en Declive – 15 reps (1-0-1)

1B) Toca-Arriba – 10 reps (1-0-1)

1C) Extensión de Espalda en la Bola Suiza – 12 reps (2-0-1)

1D) Navaja en la Bola Suiza – 15 reps (1-1-1)

1E) Jumping Jack – 60 reps (1-0-1)

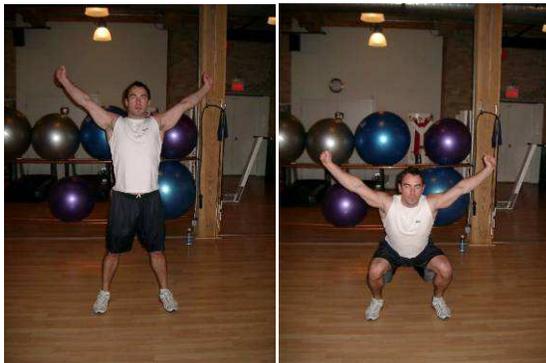
## Descripción de Ejercicios

Debe tener un Entrenador Personal Certificado (CPT) o Un Especialista Certificado en Acondicionamiento Físico que le enseñe la forma correcta de hacer todos los ejercicios.

### Circuito de Calentamiento

#### Sentadilla Y

- Mantenga sus manos sobre su cabeza formando una “Y” siempre.
- Mantenga la parte alta de su espalda y hombros firmes a través del ejercicio.
- Parece con sus pies separados a un ancho mayor que sus hombros.
- Inicie el movimiento en la unión de la cadera. Empuje sus caderas hacia atrás como si fuera a sentarse en “una silla”. Haga que sus caderas bajen lo máximo posible.
- Mantenga su espalda baja firme en una posición neutra.
- No deje que su espalda baja se curve.
- Empuje con sus glúteos, tendones de la corva y cuádriceps para regresar a la posición original.



#### Lagartijas (planchas)

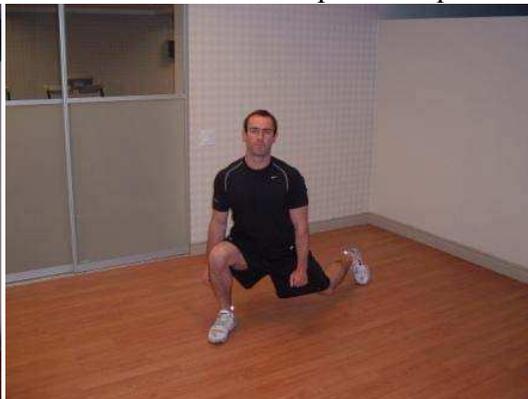
- Mantenga los abdominales contraídos y su cuerpo en línea recta desde los pies hasta los hombros.
- Coloque las manos en el piso a un ancho un poco mayor que sus hombros.
- Baje lentamente hasta llegar a 2 pulgadas del piso.
- Empuje su pecho, hombros y tríceps para regresar a la posición inicial.
- Mantenga su cuerpo en línea recta todo el tiempo.



## **Descripción de los Ejercicios - Circuito de Calentamiento**

### **Zancada Diagonal**

- Parece con los pies al ancho de los hombros. Sostenga unas mancuernas en sus manos si lo desea.
- De un paso hacia adelante en dirección diagonal a unos 45grados con su pierna izquierda, descansando su dedos del pie en el suelo.
- Baje con la pierna derecha soportando el peso del cuerpo. Baje hasta que su muslo este paralelo al piso.
- Vuelva a la posición inicial empujando con sus músculos de la pierna izquierda.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 1

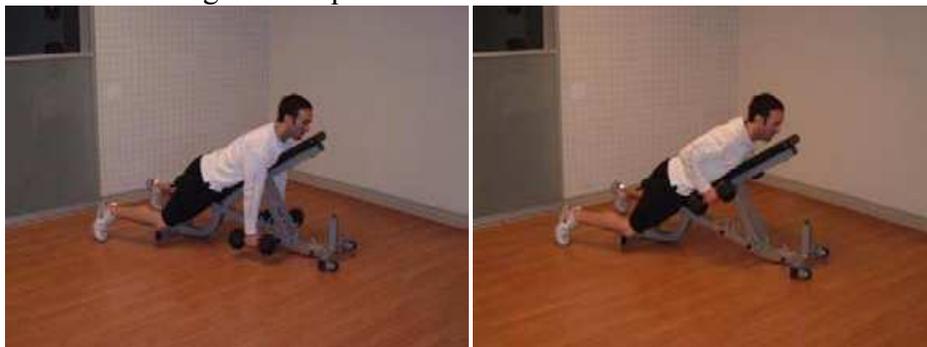
### Press de Pecho Inclinado con Mancuernas

- Acuéstese sobre una banca inclinada a 45-60 grados.
- Tome las mancuernas sobre su pecho con las palmas hacia sus pies.
- Baje las mancuernas al nivel del pecho. Empuje las mancuernas en línea recta hacia arriba del pecho.



### Remo Inclinado con Mancuernas

- Descansa tu pecho en un banco inclinado.
- Ajusta el banco a la altura necesaria, que tus brazos queden colgando sin tocar el suelo.
- Con una mancuerna en cada brazo, junta tus escapulas y rema la mancuerna hasta tu estomago.
- Lleva tus hombros hacia atrás.
- Lentamente regresa a la posición inicial.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 2

### Sentadilla Dividida con Mancuernas

- Parece con sus piernas al ancho de los hombros y sostenga una mancuerna liviana en cada mano.
- De un paso hacia adelante con una pierna, un paso un poco más largo de lo normal.
- Empuje hacia adelante la pierna de atrás hacia el suelo y mantenga el equilibrio. La rodilla trasera también debe estar flexionada.
- Contraiga sus glúteos y abdominales, mantenga su columna en posición neutra.
- Baje su cuerpo hasta que su muslo delantero este paralelo al suelo.
- Mantenga la parte superior de su cuerpo y la parte baja de la espalda recta.
- Empuje hasta obtener una posición derecha.
- Realice todas las repeticiones con una pierna y luego cambie.



### Escalador de Montañas de Hombre Araña

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial de “lagartija”.
- Mantenga sus abdominales contraídos, recoja un pie del piso, lentamente lleve su rodilla fuera de sus hombros y toque con su pie el piso.
- Mantenga sus abdominales contraídos y regrese su pierna a la posición inicial.
- Alterne lados hasta completar todas las repeticiones requeridas.



### Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 3

#### Lagartijas de Manos al Ancho de los Hombros

- Igual a las lagartijas regulares, pero mantenga sus manos al ancho de sus hombros y sus codos hacia los lados cuando realice las lagartijas.



#### Columpio de un Brazo con Mancuerna o Pesa Rusa

- Sujeta la pesa rusa o la mancuerna con una mano y tus pies al ancho de tus hombros.
- Comenzando como en una sentadilla, columpia el peso entre tus piernas. Mantén tu pecho alto y tu espalda flat.
- Explota empujando tus caderas hacia al frente, como si estuvieras saltando.
- Columpia el peso hasta la altura del pecho o el hombro. Contrae tu abdomen en todo momento.



Lagartijas – Ver Arriba.

#### Columpio de 2 brazos con Mancuernas o Pesa Rusa

- Párate con los pies más ancho de los hombros. Aguanta el peso con ambas manos frente a tu cuerpo con los brazos estirados.
- Flexiona tu cadera hacia atrás, dejando columpiar el peso entre tus piernas.
- Extiende tu cadera hasta la posición inicial columpiando el peso hasta el nivel del pecho.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 4

### Zancada Frontal

- Parece con las piernas separadas al ancho de los hombros. Sostenga las mancuernas en cada mano si quiere.
- De un paso adelante con su pierna derecha, un paso un poco más largo de lo normal.
- Mantenga su dedo izquierdo en el piso y úselo para mantener el equilibrio. La rodilla izquierda debe estar doblada.
- Baje su cuerpo hasta que su cadera derecha este paralela con el suelo.
- Mantenga su parte superior del cuerpo y su espalda baja recta.
- Empuje con su pierna derecha para regresar a la posición inicial.
- Cuando este lo suficientemente fuerte, sostenga las mancuernas en sus manos para incrementar la intensidad.



### Empuje Vertical con Mancuernas

- Tome las mancuernas al nivel de los hombros y parece con las rodillas un poco dobladas.
- Contraiga sus glúteos y abdominales, mantenga su columna en posición neutra.
- Inicie el movimiento con un rápido empujón de rodillas.
- Empuje las mancuernas hacia arriba hasta tener los brazos completamente estirados.
- Baje lentamente las mancuernas al nivel de los hombros.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 4

### Remo Invertido

- Coloque una barra a la altura de la cadera en la “smith machine” o la “torre para sentadillas”.
- Descanse bajo la barra y tómelala unas pulgadas más amplio que el ancho de sus hombros.
- Suba su cuerpo con la parte superior de la espalda y los laterales.
- Mantenga sus abdominales contraídos y el cuerpo en línea recta desde los dedos de los pies (rodillas) hasta los hombros.



### Remo con Mancuernas

- Descanse la mano izquierda y rodilla izquierda en una banca, inclíñese y mantenga su espalda recta.
- Tome una mancuerna con la mano derecha, extienda el brazo totalmente y lentamente lleve la mancuerna hasta la parte baja del abdomen.
- Mantenga la espalda baja firme en una posición neutra y el codo hacia fuera.
- No doble su espalda baja.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 5

### Sentadilla Curl y Press con Mancuernas

- Con las mancuernas en las manos y con los pies al ancho de los hombros.
- Lentamente haces una sentadilla. Mientras subes haces el Curl con las mancuernas y luego el press por encima de tu cabeza.
- Bajas las pesas lentamente hasta el nivel de la cadera y repite.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 5

### Lagartijas T

- Mantén tu abdomen contraído y tu cuerpo en línea recta desde tus hombros hasta los dedos de los pies.
- Con las manos en el suelo y un poco más que el ancho de los hombros.
- Lentamente bajas tu cuerpo hasta estar a unas 2 pulgadas del suelo.
- Empujas para regresar a la posición inicial y mientras subes comienzas a rotar hacia un lado hasta el punto en que tu brazo apunta hacia arriba.
- Alterna el lado con cada repetición.



### Burpees

- Te paras con los pies al ancho de los hombros.
- Baja al suelo y cae en tus manos y pies, luego impulsa tus pies hacia atrás para quedar en la posición de lagartijas.
- Impulsa tus pies hacia al frente y luego te pones de pie “posición inicial”.
- Puedes añadir un salto vertical al final si quieres.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 6

### Dominadas con Agarre Invertido

- Tome la barra con las palmas de tus manos en dirección al rostro.
- Tire su cuerpo hasta el nivel de la barra hasta que el pecho alcance el nivel de la barra.
- Lentamente baje su cuerpo pero no deje que este se balancee, no use el momentum.



### Press de Pecho con Mancuernas

- Tome las mancuernas sobre su pecho con sus palmas hacia arriba.
- Baje las mancuernas al nivel del pecho. Lleve las mancuernas hacia arriba, sobre el pecho.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 7

### Sentadilla Búlgara

- Parece con sus pies al ancho de los hombros. Sostenga mancuernas en sus manos si lo desea.
- Coloque el empeine de un pie en una banca. Parece hacia delante con la otra pierna, de un paso un poco más largo de lo normal.
- Contraiga los glúteos y abdominales y mantenga su columna en una posición neutra.
- Baje su cuerpo hasta que su muslo este paralelo con el suelo.
- Mantenga la parte superior de su cuerpo y la parte baja de la espalda recta.
- Empuje hasta obtener una posición derecha.
- Realice todas las repeticiones con una pierna y luego cambie.



### Flexión de Piernas en la Bola Suiza

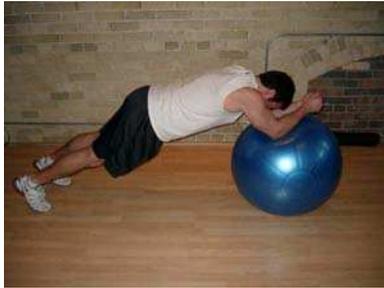
- Descanse sobre su espalda con sus pies sobre una pelota estabilizadora mediana.
- Comprima sus abdominales y contraiga sus glúteos (músculos de las nalgas). Haga puente con sus caderas hacia arriba contrayendo sus glúteos a la vez.
- Mantenga sus abdominales y glúteos contraídos y lentamente gire la pelota hacia adelante manteniendo sus caderas levantadas en forma de Puente.
- Haga una pausa y lentamente regrese la pelota a la posición inicial manteniendo las caderas en forma de Puente.



## **Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 7**

### **Tabla con Manos en la Bola Suiza**

- Pon tus antebrazos en la bola.
- Mantenga su espalda recta y sus caderas arriba. Contraiga sus abdominales como si alguien fuera a golpearlo en el estomago, pero respire normalmente.
- Mantenga esta posición por el tiempo recomendado.



## **Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 8**

### **Sentadilla con Mancuernas**

- Parece con sus pies separados a un ancho mayor que sus hombros.
- Inicie el movimiento en la unión de la cadera. Empuje sus caderas hacia atrás como si fuera a sentarse en “una silla”. Haga sus caderas hacia abajo la máximo posible.
- Mantenga su espalda baja firme en una posición neutra.
- Empuje con sus glúteos, tendones de la corva y cuádriceps para regresar a su posición original.
- Tome una mancuerna en cada mano al lado de las piernas si lo desea.
- NO curve su espalda baja.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 8

### Lagartijas con las Manos en la Bola Suiza

- Contraiga sus abdominales. Inicie en la posición inicial con manos en la bola.
- Mantenga sus abdominales contraídos, recoja un pie del piso y lleve su rodilla lentamente hasta su pecho. No deje que su cadera gire.
- Alterne lados hasta que complete todas las repeticiones requeridas.



### Subir Escalón Alto con Mancuernas

- Parece frente a una banca. Coloque un pie sobre la banca y el otro en el piso.
- Sostenga las mancuernas si lo desea.
- Con sus abdominales y glúteos contraídos, inicie el movimiento empujando hacia el pie de la banca para levantar el cuerpo en lo posición de pie.
- Baje su cuerpo controladamente. Haga una pausa breve al final y repita.
- Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar de pierna.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 9

### Lagartijas en Declive

- Mantenga los abdominales contraídos y el cuerpo en línea recta desde las rodillas hasta los hombros.
- Coloque las manos en el piso a un ancho un poco mayor que los hombros.
- Coloque sus pies en una grada o en una banca.
- Baje lentamente hasta llegar a 2 pulgadas del piso.
- Empuje su pecho, hombros y tríceps para regresar a la posición inicial.
- Mantenga su cuerpo en línea recta siempre.



### Toca-Arriba

- Levántese con su espalda contra la pared. Sus pies deben estar a 6 pulgadas de la pared y sus glúteos, espalda y cabeza deben estar siempre en contacto con la pared durante el ejercicio.
- Coloque sus manos hacia arriba. Mantenga siempre sus hombros, codos y muñecas en contacto con la pared.
- Deslice sus brazos hacia abajo de la pared y coloque sus codos su lado. Esto debe llevar sus omoplatos juntos hacia abajo. Debe sentir una fuerte contracción en los músculos entre sus omoplatos como en los músculos de los hombros.
- Otra vez, intente mantener todo en contacto con la pared.
- Desde la posición inferior, trate lentamente de deslizar sus brazos hacia arriba hasta tenerlos rectos y en posición hacia arriba. Otra vez, intente mantener todo en contacto con la pared.
- Trate de mejorar su rango de movimiento cada semana.
- El objetivo es mejorar la movilidad de los hombros y controlar la postura.



## Descripción de los Ejercicios – Entrenamiento 9

### Extensión de Espalda en la Bola Suiza

- Crea una base de apoyo con tus rodillas en la bola y la planta del pie en la pared.
- Asegúrate que la bola no resbala. Comienza con tu cuerpo en línea recta.
- Contrayendo tus glúteos y tendón de la corva “hamstring” descende tu cuerpo lentamente hasta que tu cuerpo está tocando la bola.
- Luego asciende contrayendo tus glúteos y hamstrings... usa tus manos para balance o empujarte



### Navaja en la Bola Suiza

- Comprima sus abdominales. Ponga sus codos en la banca y descansa sus pies en la bola.
- Con sus brazos rectos y su espalda plana, su cuerpo debe formar una línea recta desde sus hombros hasta sus tobillos.
- Mantenga su espalda recta (no la doble) ruede la pelota lo más cerca posible a su pecho, contraiga sus abdominales y hale hacia adelante.
- Haga una pausa y regrese la pelota a la posición inicial rodándola hacia atrás. No arqueé su espalda baja.



### Jumping Jacks



## Descripción de Ejercicios Estiramiento Estático

### Estiramiento de Psoas

- Póngase de rodillas sobre su rodilla derecha y coloque su pie izquierdo a 1-2 pies de distancia de su rodilla derecha.
- Debe estar en línea recta (similar a la posición inferior).
- Lentamente hágase para adelante hasta que sienta un estiramiento moderado en el área de la cadera (en la parte frontal de la pierna al nivel de la cadera).
- Sostenga el estiramiento por 30 segundos y luego cambie de lado.



### Estiramiento del Tendón de la Corva (Hamstring)

- Descanse sobre su espalda con las dos piernas estiradas. Doble un poco su rodilla derecha.
- Levante su pierna derecha recta hacia arriba y trate de regresarla hasta que este perpendicular al piso. Mantenga la otra pierna estirada y recta en el piso.
- Cuando levante su pierna, empezara a sentir un estirón en el tendón de la corva.
- Lleve la pierna hacia arriba hasta que sienta un estirón moderado. Mantenga la pierna en esta posición sosteniéndola con sus manos o con una toalla alrededor de sus pies.
- Mantenga el estiramiento por 30 segundos y luego cambie de lado.



## Descripción de Ejercicios Estiramiento Estático

### Estiramiento de Gluteos

- Descanse sobre su espalda con ambas piernas estiradas. Doble un poco su rodilla derecha.
- Levante su pierna izquierda hacia arriba.
- Lentamente baje la pierna izquierda a través de su cuerpo mientras trate de mantener su espalda pegada al piso.
- Sostenga su pierna con una toalla alrededor de su pie.
- Debe sentir el estiramiento en su cadera y en su glúteo del lado izquierdo.
- Mantenga por 30 segundos y luego repita al otro lado.



### Estiramiento de Cuádriceps

- Descanse sobre su lado derecho.
- Lleve su tobillo izquierdo hacia sus glúteos y hágalo con su mano izquierda.
- Mantenga su rodilla en línea con la cadera.
- El estiramiento será en la parte frontal de la pierna (muslo).
- Mantenga por 30 segundos y luego repítalo al otro lado.



## Descripción de Ejercicios Estiramiento Estático

### Estiramiento de Pecho

- Parece al lado de un marco de puerta.
- Levante su codo al nivel del hombro y rote su brazo, (su mano quedara en la posición de lanzamiento, y su codo en línea con el hombro).
- Presione su codo contra el marco de puerta y lentamente rote su parte alta del cuerpo hacia el otro lado.
- Debe sentir el estiramiento a través de la parte frontal del hombro y pecho.
- Mantenga por 30 segundos y luego repita al otro lado.



### Estiramiento del Hombro

- Levante su brazo a la altura del hombro y lleve su brazo al frente de su cuerpo.
- Si está usando su brazo derecho, su mano derecha debe descansar en su hombro izquierdo.
- Tome su brazo izquierdo y póngalo detrás de su codo derecho. Despacio y con cuidado aplique un poco de presión justo sobre su codo derecho para sentir un estirón in la parte trasera del hombro derecho.
- Mantenga por 30 segundos y luego repita al otro lado.

