

# Rutina para Principiantes - Cuerpo Completo

## Calentamiento (5-7 minutos)

- Marcha en el lugar - 1 min
- Giros de cintura con brazos extendidos - 30 seg
- Elevaciones de rodillas (rodillas al pecho) - 1 min
- Jumping jacks (sin salto si hay limitación) - 1 min
- Círculos con brazos (adelante y atrás) - 30 seg
- Respiraciones profundas - 1 min

## Circuito de Fuerza (2-3 vueltas)

Descansa 30-45 segundos entre ejercicios y 1 minuto entre vueltas.

1. Sentadillas al aire - 15 repeticiones
2. Flexiones de pecho (rodillas apoyadas si es necesario) - 10-12 repeticiones
3. Puente de glúteos - 15 repeticiones
4. Remo invertido con toalla o en mesa baja - 10 repeticiones
5. Plancha (rodillas apoyadas si es necesario) - 20-30 segundos
6. Abdominales bicicleta (lento y controlado) - 15 repeticiones por lado

## Estiramiento (5-8 minutos)

- Estiramiento de piernas (cuádriceps y femorales) - 30 seg por pierna
- Estiramiento de espalda baja (posición del niño en yoga) - 1 min
- Estiramiento de pecho y brazos - 30 seg por lado
- Respiraciones profundas con estiramiento de brazos arriba - 1 min

## Consejos Finales

## **Rutina para Principiantes - Cuerpo Completo**

- No te exijas al límite en las primeras semanas.
- Enfócate en la técnica, no en la velocidad.
- Bebe agua antes y después de entrenar.
- Escucha tu cuerpo y ajusta si sientes dolor (el esfuerzo es normal, el dolor no).