

A woman with long brown hair, wearing a white and black sports bra and black leggings, is performing a yoga pose (Warrior II) on a light-colored rug. She is seen from behind, with her arms raised and hands clasped above her head. The background shows a modern living room with a large window, a grey sofa with a white blanket, and some potted plants.

HEALTHY WORKOUTS *in room*

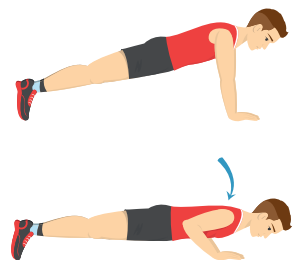
vincchoteles

RUTINA DE EJERCICIOS PARA QUE PUEDAS MANTENERTE EN FORMA EN TU HABITACIÓN

Estos ejercicios, por sus características. Son idóneos para mantenernos cuando estamos fuera de casa y dormimos en una habitación de hotel. Son poliarticulares, es decir, implicamos varias articulaciones y, por lo tanto, implicamos a mayor número de músculos. Además, los podemos combinar como queramos según nuestras necesidades. Cada uno de ellos tiene infinidad de variaciones que dependen de la intensidad que queramos y de nuestra imaginación. Y, desde luego, nos ayudarán a quemar calorías en un tiempo record.

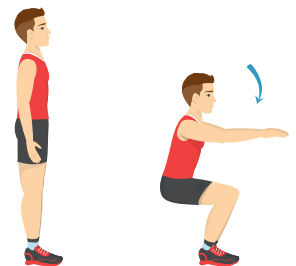
1. FLEXIONES (DE BRAZO) *X 15*

La anchura de las manos debe estar debajo de los hombros. Los dedos deben estar separados para tener más base de sujeción. Al hacer la flexión, debemos intentar rotar las manos hacia fuera (sin moverlas) para producir una rotación externa del hombro sin despegar éstas del suelo.



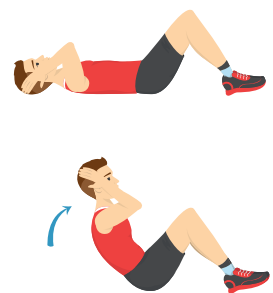
2. SENTADILLAS *2 X 15*

Mira recto, hacia adelante: no mires hacia abajo. Abre el pecho y relaja los hombros. Coloca las manos frente a ti. Si ves que bajan hacia las rodillas a medida que realizas la sentadilla, significa que tu espalda se está doblando.



3. ABDOMINALES *2 X 15*

Acerca el torso a las rodillas sin levantar la espalda del suelo: la clave de unas abdominales bien realizadas es hacer presión en la musculatura del estómago, no forzar otras partes de nuestro cuerpo. Mantén los pies en el suelo en todo momento y aprieta el estómago mientras realizas el movimiento.



4. BURPEES *X 15*

Parte de una posición inicial en cuclillas, se colocan las manos en el suelo y se mantiene la cabeza erguida. Después se desplazan las piernas hacia atrás con los pies juntos y se hace una flexión de pecho. Mantener la espalda recta y tocar el suelo con el pecho. Recoge piernas para volver a la posición inicial. Levanta todo el cuerpo de un salto vertical elevando las manos.

