

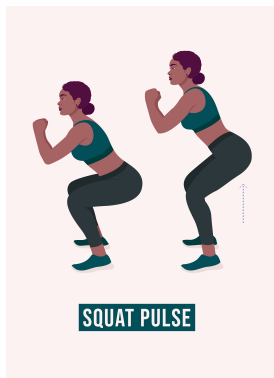
Tres movimientos para empezar el día

Cada mañana, prueba estos tres movimientos para empezar bien el día. Realiza cada ejercicio durante un minuto y repítelo 3 veces.



Tablero

Las planchas son un ejercicio ideal para los músculos abdominales, precisamente porque en ellas intervienen todos los grupos musculares principales, como el transverso del abdomen, el recto del abdomen, el músculo oblicuo externo y los glúteos.



Pulso de sentadilla

Los pulsos de sentadilla ayudan a fortalecer los glúteos, los isquiotibiales y los músculos centrales. La ventaja de las pulsaciones es que estimulas y comprometes constantemente los músculos. Esto también te permite mantener un movimiento durante más tiempo, ya que no estás soltando y volviendo a conectar.



Círculos de brazos

Este ejercicio se dirige a los hombros, tríceps, espalda y bíceps. Durante los círculos de brazos se realiza un estiramiento dinámico, lo que significa que se estira mientras se mueve. Además de calentar las articulaciones de los hombros, los círculos de brazos aumentan la circulación de los brazos, los dedos y los hombros.