

Ejercicios quemadores aliados

Realiza de 2 a 3 series de [quince repeticiones](#) cada uno de los **ejercicios**, intensifica las repeticiones o el peso cuando en verdad se vuelva mucho más fácil, para mantener [el ritmo cardíaco](#), descansa cuarenta y cinco segundos entre cada una de las series.

[Extensión](#) de [espalda](#) con pelota de estabilidad, trabaja los músculos de la espalda y los [glúteos](#):]

Recostada boca abajo sobre una pelota de estabilidad de tal manera que se recargue la pelvis, se debe mantener las puntas de los pies en el suelo y descansar con tus manos a ambos lados. Luego oprime los **glúteos** y levanta ligeramente el **pecho**, sostener 3 segundos y descende la **espalda** a la posición inicial, si resulta muy fácil entrelaza las manos por detrás de tu cabeza para hacerlo mucho más pesado.

[Split de pie](#) y salto con barra, trabaja las piernas y los abdominales]:

En posición de parada con las rodillas un poco flexionadas carga una pesa de 3 o 4 kg por detrás de tu cuello, descende la cadera y realiza un salto de tal manera que tu **pierna** derecha caiga alrededor de noventa centímetros delante de tu pierna izquierda.

Se debe continuar hasta completar un total de treinta saltos, se comienza muy suavemente y no bajar hasta realizar un desplante.

Equilibrio y sentadilla con Wobble Board, trabaja piernas, abdominales, glúteos y [espalda](#) baja:]

En posición de parada en una Wobble board con las rodillas semiflexionadas trata de equilibrarte por algunos segundos, luego descende la cadera sosteniendo la **espalda** muy recta, si se puede bajar lo necesario para realizar una sentadilla y mantenerse otros segundos.

Volver a la posición inicial y repetir.



