



American Heart Association.

Healthy for Good™

ELIJA SU PROPIO ENTRENAMIENTO

Los circuitos pueden ser una buena manera de hacer ejercicio sin necesidad de equipos especiales

PARA CONSTRUIR SU CIRCUITO, SELECCIONE 3 O 4 EJERCICIOS DE CADA CATEGORÍA:

Alterne ejercicios cardiovasculares y de fuerza en períodos cortos de 30 segundos y 3 minutos, luego repita el circuito dos o tres veces.



EJERCICIOS DE CARDIO

- Saltos de tijera
- Saltos de sentadilla
- Correr o marchar en el lugar
- Subir escaleras o subir escalones
- Elevaciones de rodilla
- Escalador
- Saltos de estrella
- Burpees



EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTABILIDAD

- Plancha y plancha lateral
- Flexiones
- Abdominales
- Elevación de la cadera o posición de puente
- Flexiones de tríceps en una silla
- Estocadas
- Sentadillas o posición de silla
- Sentadillas con pared



Obtenga más información sobre cómo agregar actividad a su rutina en heart.org/HealthyForGood

EAT SMART

MOVE MORE

BE WELL