

Rutina de ejercicios en casa: ¡Ponte en forma!

Bienvenido a nuestra rutina de ejercicios en casa, diseñada para ayudarte a alcanzar tus objetivos de forma física. A lo largo de este mes, te brindaremos una guía paso a paso, con ejercicios para cada grupo muscular, repeticiones y tiempo recomendados. Además, te proporcionaremos imágenes de ejemplo para una correcta ejecución. No olvides seguir nuestros consejos de hidratación para obtener los mejores resultados.

 **by Livenat Zone**

BIENESTAR 100% NATURAL

Ejercicios para cada grupo muscular

Pecho

1. Puñetazo al frente
2. Flexiones
3. Press de banca con mancuernas

Espalda

1. Remo con mancuerna
2. Superman
3. Jalones en polea alta

Brazos

1. Curl de bíceps
2. Fondos de tríceps en silla
3. Flexiones diamante

Detalles de repeticiones y tiempo de cada ejercicio

1

Puñetazo al frente

Repeticiones: 20

Tiempo: 30 segundos

2

Flexiones

Repeticiones: 15

Tiempo: 1 minuto

3

Press de banca con
mancuernas

Repeticiones: 12

Tiempo: 45 segundos

BIENESTAR 100% NATURAL

Imágenes de ejemplo para cada ejercicio



Puñetazo al frente



Flexiones



Press de banca con mancuernas

Plan de ejercicios para un mes

Día	Grupo Muscular	Ejercicios
Lunes	Pecho	Puñetazo al frente, Flexiones, Press de banca con mancuernas
Martes	Espalda	Remo con mancuerna, Superman, Jalones en polea alta
Miércoles	Brazos	Curl de bíceps, Fondos de tríceps en silla, Flexiones diamante
Jueves	Piernas	Sentadillas, Zancadas, Elevación de talones
Viernes	Abdomen	Plancha, Crunch abdominal, Russian twists
Sábado	Descanso	-
Domingo	Descanso	-

Consejos de hidratación

Bebe suficiente agua

Mantente hidratado durante todo el día, especialmente antes, durante y después de tu rutina de ejercicios.

Añade electrolitos

Si realizas ejercicios intensos y prolongados, considera agregar bebidas con electrolitos para reponer lo perdido.

Evita el alcohol y la cafeína en exceso

Estas sustancias pueden provocar deshidratación, así que limita su consumo.

BIENESTAR 100% NATURAL

Conclusión y recomendaciones

¡Felicitaciones por completar nuestra rutina de ejercicios en casa! Recuerda que la constancia es clave para obtener resultados. Asegúrate de alimentarte adecuadamente y descansar lo suficiente. Siempre escucha a tu cuerpo y modifica los ejercicios si es necesario. ¡Mantén tu motivación y disfruta de los beneficios de estar en forma!

BIENESTAR 100% NATURAL