



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA DE 30 DÍAS

## RECOMENDACIONES

- **ESTA RUTINA ESTÁ CREADA POR UN EQUIPO DE EXPERTOS DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS EN ÉSTE EQUIPAMIENTO. LOS EJERCICIOS Y DURACIONES ESTÁN BASADOS EN UN ESTUDIO PARA UN TIPO DE PERSONA MEDIA. SÍ LO CONSIDERAS NECESARIO, PUEDES REDUCIR O AUMENTAR LA INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA PERSONALIZARLOS AÚN MÁS A TU ESTILO.**
- **EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD. SI LO NECESITAS PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS PARA AYUDARTE A RESOLVER CUALQUIER DUDA MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA.**
- **RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!**



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 1)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: INTRODUCCIÓN A LA GYRO BALL Y EJERCICIOS BÁSICOS**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 5-6 MIN**

### DÍA 1

## ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90°	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 2

## ENTRENAMIENTO DE HOMBRO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO EXTENDIDO	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 3

## ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO PARALELO	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 4

## CIRCUITO COMPLETO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90°	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO PARALELO	30 SEGUNDOS	BAJA	2 POR CADA BRAZO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 2)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: AUMENTO DE LA DURACIÓN E INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 6-8 MIN**

### DÍA 1

## ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90°	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 2

## ENTRENAMIENTO DE HOMBRO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO EXTENDIDO	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 3

## ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO PARALELO	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 4

## CIRCUITO COMPLETO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)	45 SEGUNDOS	MEDIA	2 POR CADA BRAZO



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 3)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: PREPARACIÓN PARA ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 6-8 MIN**

### DÍA 1

## ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90°	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 2

## ENTRENAMIENTO DE HOMBRO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO EXTENDIDO	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 3

## ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO PARALELO	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO

### DÍA 4

## CIRCUITO COMPLETO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90°	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO
BRAZO PARALELO	1 MINUTO	MEDIA	2 POR CADA BRAZO



Lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# RUTINA 4 SEMANAS

## (SEMANA 4)

- **OBJETIVO PRINCIPAL: ENTRENAMIENTO DE ALTA INTENSIDAD**
- **DURACIÓN DE CADA SESIÓN: 8-10 MIN**

### DÍA 1

## ENTRENAMIENTO DE BÍCEPS

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90°	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO

### DÍA 2

## ENTRENAMIENTO DE HOMBRO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO EXTENDIDO	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO

### DÍA 3

## ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO PARALELO	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO

### DÍA 4

## CIRCUITO COMPLETO

<u>EJERCICIO</u>	<u>TIEMPO</u>	<u>VELOCIDAD</u>	<u>REPETICIONES</u>
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO
BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)	1 MINUTO	ALTA	3 POR CADA BRAZO



lleva tu rendimiento al siguiente nivel

# TABLA DE EJERCICIOS

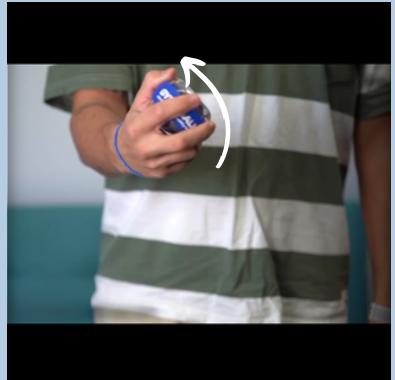
## RECOMENDACIONES

- **ESTA RUTINA ESTÁ CREADA POR UN EQUIPO DE EXPERTOS DEPORTIVOS ESPECIALIZADOS EN ÉSTE EQUIPAMIENTO. LOS EJERCICIOS Y DURACIONES ESTÁN BASADOS EN UN ESTUDIO PARA UN TIPO DE PERSONA MEDIA. SÍ LO CONSIDERAS NECESARIO, PUEDES REDUCIR O AUMENTAR LA INTENSIDAD Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA PERSONALIZARLOS AÚN MÁS A TU ESTILO.**
- **EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD. SI LO NECESITAS PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS PARA AYUDARTE A RESOLVER CUALQUIER DUDA MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA.**
- **RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!**

## EJERCICIOS PARA BÍCEPS

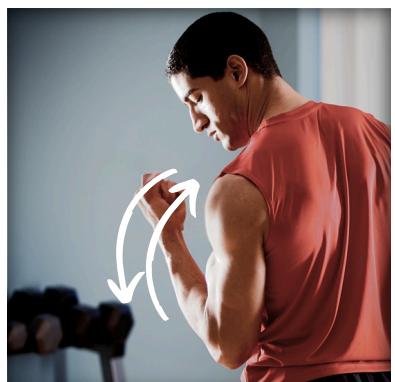
### BRAZO A 90°

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO EN PARALELO AL CUERPO
2. DOBLA EL CODO A 90° TAL Y COMO MUESTRA LA IMAGEN
3. COLOCA LA MUÑECA MIRANDO HACIA ARRIBA CON LA GYROBALL EN MARCHA



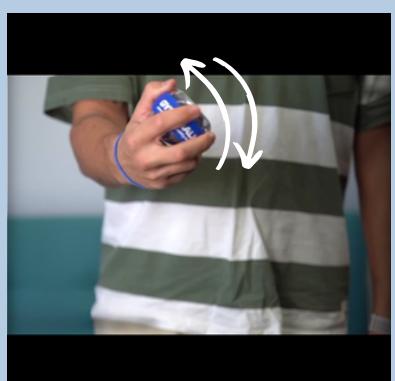
### BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO EN PARALELO AL CUERPO
2. DOBLA EL CODO A 90°, COMO MUESTRA LA IMAGEN
3. COLOCA LA MUÑECA MIRANDO HACIA ARRIBA CON LA GYROBALL EN MARCHA
4. DURANTE EL EJERCICIO, FLEXIONA EL CODO HACIA ARRIBA Y ABAJO LENTAMENTE



### BRAZO A 90° (CON ROTACIÓN)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO EN PARALELO AL CUERPO
2. DOBLA EL CODO A 90° TAL Y COMO MUESTRA LA IMAGEN
3. COLOCA LA MUÑECA MIRANDO HACIA ARRIBA CON LA GYROBALL EN MARCHA
4. COMIENZA A HACER ROTACIONES DE 45° CON EL ANTEBRAZO HACIA EL INTERIOR



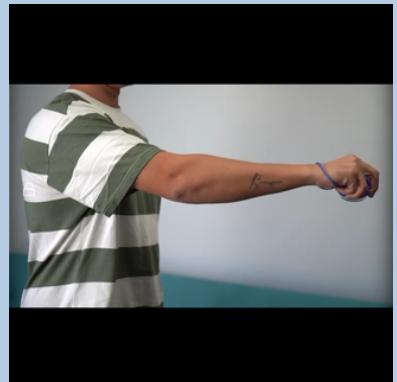
## RECOMENDACIONES

- ES IMPORTANTE QUE EN LOS EJERCICIOS SE MANTENGA EL BRAZO EN POSTURA RÍGIDA Y SE TRABAJE CON LA ROTACIÓN DE MUÑECA PARA UN ENTRENAMIENTO ÓPTIMO.
- ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FORTALECER LA MUSCULATURA Y AUMENTAR LA RESISTENCIA. EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD.
- RECUERDA QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!

## EJERCICIOS PARA HOMBRO

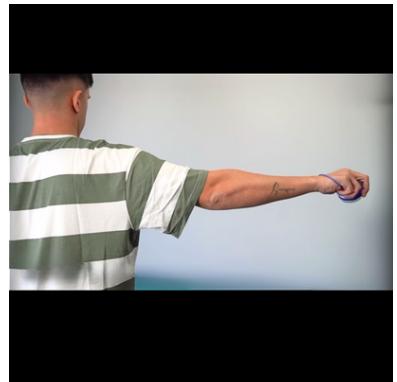
### BRAZO EXTENDIDO

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ADELANTE, PERPENDICULAR AL CUERPO
2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA



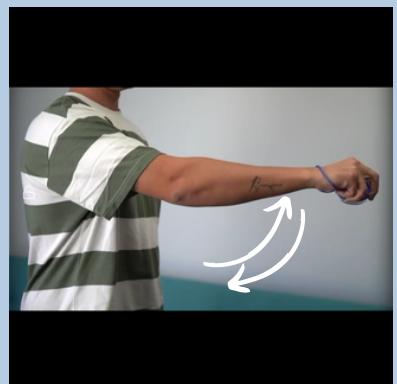
### BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA EL LATERAL DEL CUERPO
2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA



### BRAZO EXTENDIDO (APERTURA Y CIERRE)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ADELANTE, PERPENDICULAR AL CUERPO
2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA
3. CONTINÚA EL EJERCICIO BAJANDO EL BRAZO HASTA ESTAR PERPENDICULAR AL CUERPO Y VOLVIÉNDolo A SUBIR HASTA SU POSICIÓN ORIGINAL



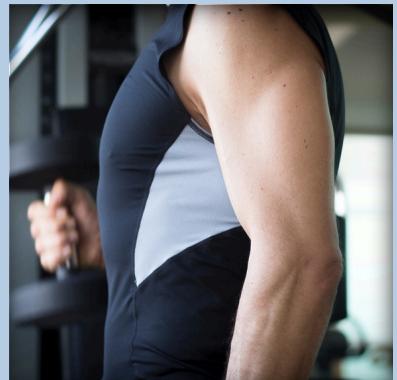
## RECOMENDACIONES

- **ES IMPORTANTE QUE EN LOS EJERCICIOS SE MANTENGA EL BRAZO EN POSTURA RÍGIDA Y SE TRABAJE CON LA ROTACIÓN DE MUÑECA PARA UN ENTRENAMIENTO ÓPTIMO.**
- **ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FORTALECER LA MUSCULATURA Y AUMENTAR LA RESISTENCIA. EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD.**
- **RECUEDE QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!**

## EJERCICIOS PARA ANTEBRAZO

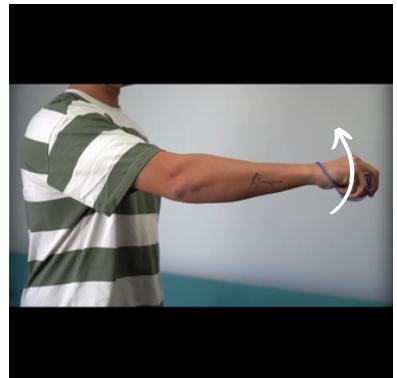
### BRAZO PARALELO

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ABAJO, PARALELO AL CUERPO
2. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA



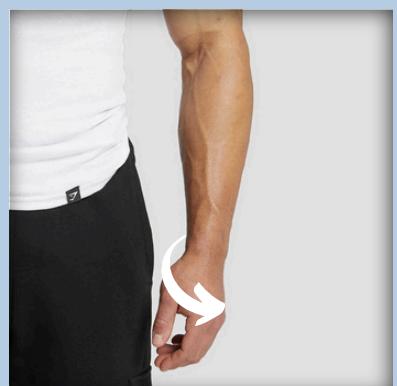
### BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ARRIBA, PERPENDICULAR AL CUERPO
2. GIRA LA MUÑECA DE MODO QUE LA GYROBALL QUEDA EN LA PARTE SUPERIOR DE LA MANO
3. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA HORIZONTALES, MANTENIENDO LA POSTURA



### BRAZO PARALELO (CON ROTACIÓN)

1. COLOCA EL BRAZO ESTIRADO HACIA ABAJO, PARALELO AL CUERPO
2. GIRA LA MUÑECA DE FORMA QUE LA GYROBALL MIRE HACIA ADELANTE
3. COMIENZA A REALIZAR GIROS DE MUÑECA MANTENIENDO LA POSTURA



## RECOMENDACIONES

- ES IMPORTANTE QUE EN LOS EJERCICIOS SE MANTENGA EL BRAZO EN POSTURA RÍGIDA Y SE TRABAJE CON LA ROTACIÓN DE MUÑECA PARA UN ENTRENAMIENTO ÓPTIMO.
- ESTA RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE 30 DÍAS ESTÁ PENSADA PARA FORTALECER LA MUSCULATURA Y AUMENTAR LA RESISTENCIA. EN ENTRENAMIENTOS DE REHABILITACIÓN SE RECOMIENDA REDUCIR LA INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS SEGÚN CADA NECESIDAD.
- RECUERDA QUE SI TIENES CUALQUIER DUDA SOBRE LOS EJERCICIOS O LA RUTINA, PUEDES PONERTE EN CONTACTO CON NOSOTROS MEDIANTE NUESTRO CENTRO DE AYUDA PERSONALIZADA ¡ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARTE!