



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.***
- ***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!***



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



EJERCICIO

BRAZO A 90°

**BRAZO A 90°
(CON EXTENSIÓN)**



TIEMPO

30 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS



VELOCIDAD

BAJA

BAJA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 2

ENTRENAMIENTO DE HOMBRO



EJERCICIO

BRAZO EXTENDIDO

**BRAZO EXTENDIDO
(LATERAL)**



TIEMPO

30 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS



VELOCIDAD

BAJA

BAJA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 3

ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO



EJERCICIO

BRAZO PARALELO

**BRAZO EXTENDIDO
(CON ROTACIÓN)**



TIEMPO

30 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS



VELOCIDAD

BAJA

BAJA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 4

CIRCUITO COMPLETO



EJERCICIO

BRAZO A 90°

BRAZO EXTENDIDO

BRAZO PARALELO



TIEMPO

30 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS

30 SEGUNDOS



VELOCIDAD

BAJA

BAJA

BAJA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

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



EJERCICIO

BRAZO A 90°

**BRAZO A 90°
(CON EXTENSIÓN)**



TIEMPO

45 SEGUNDOS

45 SEGUNDOS



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 2

ENTRENAMIENTO DE HOMBRO



EJERCICIO

BRAZO EXTENDIDO

**BRAZO EXTENDIDO
(LATERAL)**



TIEMPO

45 SEGUNDOS

45 SEGUNDOS



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 3

ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO



EJERCICIO

BRAZO PARALELO

**BRAZO EXTENDIDO
(CON ROTACIÓN)**



TIEMPO

45 SEGUNDOS

45 SEGUNDOS



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 4

CIRCUITO COMPLETO



EJERCICIO

BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)

BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)

BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)



TIEMPO

45 SEGUNDOS

45 SEGUNDOS

45 SEGUNDOS



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

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



EJERCICIO

BRAZO A 90°

**BRAZO A 90°
(CON EXTENSIÓN)**



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 2

ENTRENAMIENTO DE HOMBRO



EJERCICIO

BRAZO EXTENDIDO

**BRAZO EXTENDIDO
(LATERAL)**



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 3

ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO



EJERCICIO

BRAZO PARALELO

**BRAZO EXTENDIDO
(CON ROTACIÓN)**



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

DÍA 4

CIRCUITO COMPLETO



EJERCICIO

BRAZO A 90°

BRAZO EXTENDIDO

BRAZO PARALELO



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

MEDIA

MEDIA

MEDIA



REPETICIONES

2 POR CADA BRAZO

2 POR CADA BRAZO

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



EJERCICIO

BRAZO A 90°

**BRAZO A 90°
(CON EXTENSIÓN)**



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

ALTA

ALTA



REPETICIONES

3 POR CADA BRAZO

3 POR CADA BRAZO

DÍA 2

ENTRENAMIENTO DE HOMBRO



EJERCICIO

BRAZO EXTENDIDO

**BRAZO EXTENDIDO
(LATERAL)**



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

ALTA

ALTA



REPETICIONES

3 POR CADA BRAZO

3 POR CADA BRAZO

DÍA 3

ENTRENAMIENTO DE ANTEBRAZO



EJERCICIO

BRAZO PARALELO

**BRAZO EXTENDIDO
(CON ROTACIÓN)**



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

ALTA

ALTA



REPETICIONES

3 POR CADA BRAZO

3 POR CADA BRAZO

DÍA 4

CIRCUITO COMPLETO



EJERCICIO

BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)

BRAZO EXTENDIDO

BRAZO EXTENDIDO (CON ROTACIÓN)



TIEMPO

1 MINUTO

1 MINUTO

1 MINUTO



VELOCIDAD

ALTA

ALTA

ALTA



REPETICIONES

3 POR CADA BRAZO

3 POR CADA BRAZO

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.***
- ***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!***

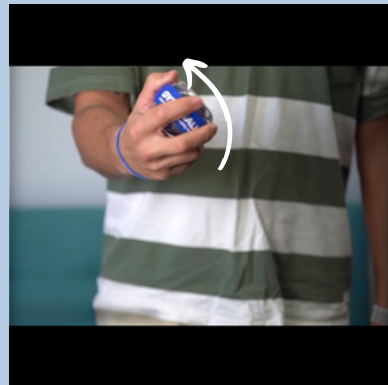
TABLA DE EJERCICIOS

ENCUENTRA AQUÍ TODOS LOS EJERCICIOS CON DETALLES E IMÁGENES

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



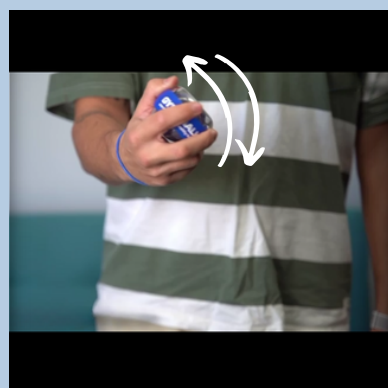
BRAZO A 90° (CON EXTENSIÓN)

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!

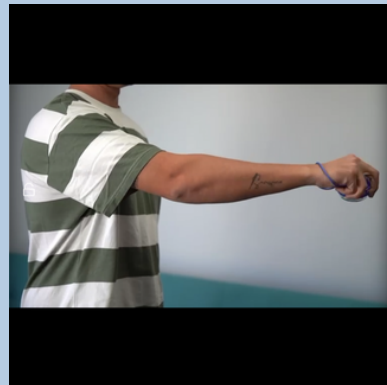
TABLA DE EJERCICIOS

ENCUENTRA AQUÍ TODOS LOS EJERCICIOS CON DETALLES E IMÁGENES

EJERCICIOS PARA HOMBRO

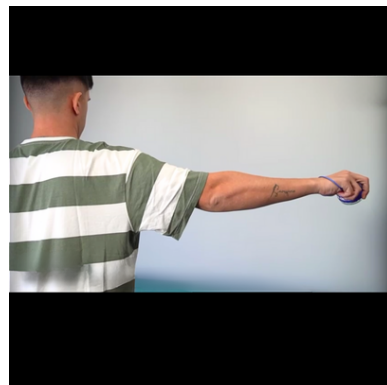
BRAZO EXTENDIDO

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



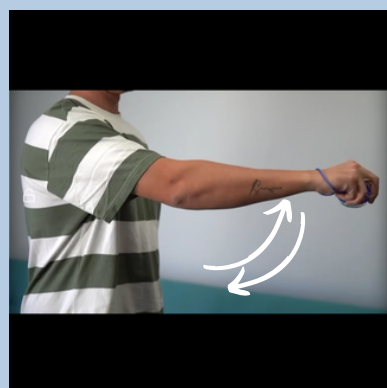
BRAZO EXTENDIDO (LATERAL)

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.
- 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!

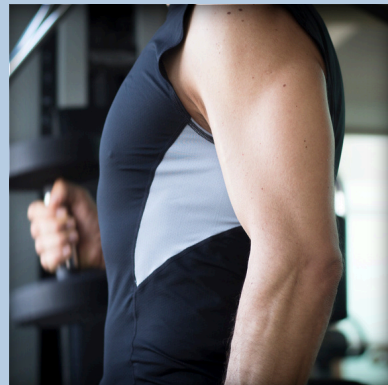
TABLA DE EJERCICIOS

ENCUENTRA AQUÍ TODOS LOS EJERCICIOS CON DETALLES E IMÁGENES

EJERCICIOS PARA ANTEBRAZO

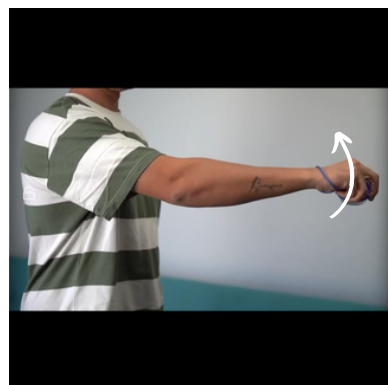
BRAZO PARALELO

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 QUEDE 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!