

TruHealth[™]

by MANNATECH.

GUÍA DE EJERCICIOS



MANNATECH.

¡Mantenerse activo es algo crucial para darle forma al **Nuevo Tú!**

No solo mentalmente, pero también a nivel físico. ¡Tomar parte en un plan de entrenamiento físico regularmente ayuda a todo tu cuerpo a lograr la máxima eficiencia para mantenerte saludable! Hemos diseñado este plan particular para que se adapte a cualquier estilo de vida, para que puedas mantenerte al corriente con tus metas personales y puedas darle forma al Nuevo Tú.

Combina los ejercicios en esta guía con el Sistema TruHealth de Mannatech para ayudar a maximizar la pérdida de grasa, promover hábitos saludables y obtener la energía natural que necesitas para enfrentar el día.

Esta guía está dividida en cuatro secciones:

Calentamiento — El calentamiento es vital para los ejercicios efectivos, ya que relaja las articulaciones y los músculos y prepara a tu cuerpo. **Haz esto antes de cada ejercicio.**

Ejercicio — Completa cada actividad en esta sección **cada tercer día, de 2 a 4 veces a la semana.**

Adiciones enfocadas — Si quieres hacer esto, agrega un par al final de tu ejercicio, dependiendo en dónde te quieras enfocar.

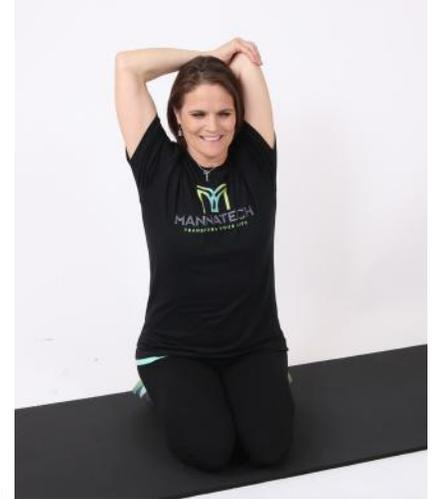
Estiramiento — Para mejorar la flexibilidad, reducir la tensión muscular y evitar dolores musculares, asegúrate de estirarte de forma apropiada. **Sigue este circuito después de cada ejercicio.**

 Para dar seguimiento a tu progreso y para encontrar más recursos para el entrenamiento físico, ¡visita newyou90.com!



Guía de Ejercicios

Estos ejercicios son perfectos para cualquier persona con un estilo de vida activo y pueden modificarse para niveles específicos de actividad.



NIVELES DE ACTIVIDAD

¡Tú te conoces mejor que nadie! Decide qué nivel funciona mejor para ti y empieza a partir de ahí.

NIVEL 1 = Principiantes

NIVEL 2 = Intermedios

NIVEL 3 = Avanzados

* Por favor, ten en cuenta que: si apenas estás empezando a agregar la actividad a tu estilo de vida, empieza con 10 repeticiones de cada ejercicio y gradualmente avanza con el tiempo hasta que te sientas lo suficientemente fuerte para completar las repeticiones medidas con tiempo.

¡Si tu sientes que estas actividades no son lo suficientemente avanzadas, visita newyou90.com para encontrar ejercicios de más alta intensidad que te ayuden a quemar grasa más rápido!

Siempre consulta con tu médico o con otro proveedor de servicios de salud calificado antes de iniciar una nueva dieta o programa de ejercicios. Este programa no se recomienda para mujeres embarazadas. Si estás tomando medicamentos, tienes un problema de salud o estás planeando someterte a un procedimiento médico, consulta a un proveedor de servicios de salud antes de empezar este programa. Si tienes cualquier pregunta específica debes consultar a tu médico o a otro proveedor de servicios de salud. Cualquier programa de ejercicios tiene la posibilidad de causar una lesión. Al voluntariamente iniciar cualquier ejercicio indicado en esta Guía de Ejercicios, asumes el riesgo de cualquier lesión y acuerdas que Mannatech no es responsable por cualquier lesión o riesgos a la salud que resulten del uso o mal uso de esta Guía de Ejercicios.

Equilibrio con Brazos y Piernas

2 series de 10 repeticiones

Posición de inicio: Colócate sobre tus rodillas y manos con la espalda paralela al piso.

Movimiento: Contrae tu abdomen llevando tu pelvis hacia tu ombligo. Inhala y extiende tu brazo derecho frente al hombro al mismo tiempo en que extiendes tu pierna izquierda hacia atrás. Exhala y mantén esa posición por 5 segundos. Regresa a la posición original. Repite con el otro brazo y la otra pierna. Esa es una repetición. Hazlo 9 veces más para completar una serie.



Gato Vaca

2 series de 10 repeticiones

Posición de inicio: Colócate sobre tus rodillas y manos con la espalda paralela al piso.

Movimiento: Inhala. En un solo movimiento, exhala lentamente y arquea tu espalda hacia el cielo, curveándola cuando llegues al punto máximo superior. Continúa exhalando y lentamente jala tus caderas hacia tus talones y completa la exhalación. Luego, inhala lentamente y mece un poco la parte superior de tu cuerpo hacia adelante, con la espalda ligeramente arqueada hacia adentro, cayendo en tus antebrazos. Una vez que llegues al final de tu inhalación, exhala y redondea la espalda hacia el cielo, ligeramente moviendo tus caderas hacia tus talones y terminando en la posición inicial. Esa es una repetición. Hazlo 9 veces más.



Remos inversos de dos tiempos



NIVEL 1 = series de 30, 45 y 60 segundos

NIVEL 2 = series de 35, 45, 60, 45 y 30 segundos

NIVEL 3 = series de 35, 45, 60, 60, 45 y 30 segundos

Posición de inicio: Inclínate ligeramente hacia el frente. Mantén la espalda plana, el abdomen contraído y apoyando la espalda baja.

Movimiento: Extiende tus brazos frente a ti. Jálalos hacia atrás, doblando los codos como si estuvieras en un barco de remos. Mantén los codos separados del cuerpo. Con la posición correcta, haz la actividad tan rápido como sea posible en el tiempo para completar la serie. Para obtener el efecto de doble tiempo, empuja los brazos a una posición extendida para retraer los músculos.

Opcional: Agrega mancuernas o incrementa la velocidad para una intensidad más alta.

Toma un descanso mínimo entre los ejercicios - unos 15 segundos. Descansa 1 minutos entre cada serie.

Caminata inclinada

NIVEL 1 = 10 repeticiones

NIVEL 2 = 20 repeticiones

NIVEL 3 = 30 repeticiones

Posición de inicio: De pie con los pies separados a la altura de los hombros.

Movimiento: Manteniendo el abdomen contraído, inclínate hacia adelante y coloca tus manos en el suelo frente a ti. Mantén tus rodillas tan separadas como sea posible y camina con tus manos hasta quedar en una posición de plancha. Mantén la posición por 2 semanas. Camina de regreso con tus manos hasta la posición inicial. Esa es una repetición.

Opcional: Incrementa la intensidad en el nivel 1 o 2 con saltos hacia arriba cuando llegues a la posición final.

IMPORTANTE: Empieza con tu cabeza y tus hombros. ¡No levantes tu cuerpo a la posición de pie con la espalda encorvada!



Sentadillas de Prisionero



Opcional: Incrementa intensidad agregando un salto al final.

NIVEL 1 = 10 repeticiones de sentadillas normales

NIVEL 2 = 10-15 repeticiones de sentadillas bajas

NIVEL 3 = 10-15 repeticiones de sentadillas con mancuernas

Posición de inicio: De pie con los pies separados a la altura de los hombros.

Movimiento: Pon las manos atrás de tu cabeza (a menos que seas nivel 3). Manteniendo tus hombros atrás, baja tu cuerpo hasta que tus caderas estén al mismo nivel de tus rodillas. Regresa lentamente a la posición original. Esa es una repetición.



Lagartijas con manos separadas



NIVEL 1 = 10 repeticiones

NIVEL 2 = 15 repeticiones de lagartijas regulares

NIVEL 3 = 15 repeticiones de lagartijas con manos separadas

Posición de inicio: Sobre tus rodillas y tus manos, las piernas dobladas a un ángulo de 90° y los pies detrás tuyo.

Movimiento: Con las manos muy separadas mantén tus hombros sobre tus muñecas y lentamente empieza a bajar tu cuerpo hacia el suelo. Empuja hacia arriba para volver a la posición inicial. Esa es una repetición.



Ejercicio de manos y pies para abdomen

NIVEL 1 = Serie lenta de 20 segundos

NIVEL 2 = Serie rápida de 40 segundos

Posición de inicio: Sobre tu espalda con los brazos y piernas en el suelo.

Movimiento: Levanta tu brazo izquierdo hacia tu pierna derecha y hacia arriba. Regresa lentamente a la posición original. Cambia de lado y repite. Esa es una repetición. Para el nivel 2, mantente en constante movimiento sin parar.

Consejo: Mantén tu talón sobre el suelo mientras la otra pierna se levanta.



DESTRUCTORES DE BARRIGA

Los siguientes ejercicios son completamente opcionales. Están diseñados para atacar áreas específicas del cuerpo para darte más control sobre áreas en las que te quieres enfocar.

Abdominales de bicicleta modificados

Realiza de 10 a 15 repeticiones para cada ejercicio por 3 a 5 minutos



Posición de inicio: Sobre tu espalda, coloca tus manos detrás de sus cabezas.

Movimiento: Enfócate en mantener el abdomen contraído. Coloca tu cabeza entre tus manos. Manteniendo tu abdomen contraído y la espalda presionada hacia el suelo, cruza tu codo derecho hacia tu rodilla izquierda, luego bájalos hacia el tapete. Repite el movimiento con el otro lado. Mantén tus rodillas dobladas durante este ejercicio. Para el nivel 2, mantente en constante movimiento sin parar.

Consejo: Mantén tu talón sobre el suelo mientras la otra pierna se levanta.

Movimiento V



Posición de inicio: Con la espalda en el piso y las piernas extendidas.

Movimiento: Con tu abdomen contraído, abre tus piernas para formar una "V" y luego júntalas rápidamente.



Levantamiento de abdomen bajo



Posición de inicio: Con la espalda en el suelo, brazos a tu costado y las rodillas dobladas.

Movimiento: Contrae tu abdomen hasta que tu espalda quede plana. Usa tu abdomen para levantar tus pies del tapete y jalar tus rodillas hacia tu pecho. Suavemente baja tu espalda hacia la posición inicial.



Vueltas de cadera



Posición de inicio: Con la espalda en el suelo, brazos extendidos y las rodillas dobladas.

Movimiento: Sube tus rodillas a un ángulo de 90o grados. Manteniendo la forma, lentamente rueda la parte inferior del cuerpo y baja las rodillas para que queden a solo 1 pulgada del suelo. Lentamente sube tus piernas a la posición de inicio. Alterna los lados.

LEVANTAMIENTO DE GLUTEOS

Patadas de burro



Posición de inicio: Sobre tus rodillas y manos.

Movimiento: Patea tu pierna derecha hacia atrás, apretando los glúteos y volteando los dedos de los pies hacia arriba para enfatizarlo. Vuelve a la posición inicial. Repite 15 veces. Cambia de piernas y haz 15 repeticiones



Press de rodillas a pantorrillas



Posición de inicio: Sobre tus antebrazo y rodillas.

Movimiento: Dobra la rodilla izquierda y colócalo sobre la pantorrilla derecha. Flexiona el pie hacia tu cuerpo y mueve toda la pierna hacia el techo, manteniendo la rodilla doblada a un ángulo de 90o grados. Vuelve a la posición inicial. Repite 15 veces. Cambia de piernas y haz 15 repeticiones.



Press hacia el techo



Posición de inicio: Sobre tus antebrazos y rodillas.

Movimiento: Dobla tu rodilla izquierda y mantenla a la altura de tu cadera. Mueve la pierna y el pie en un movimiento hacia arriba, como si trataras de levantarlos hacia el cielo. Regrésala lentamente hacia la altura de la cadera. Cambia de piernas y haz 15 repeticiones.

Consejo: Este debe ser un movimiento pequeño que se haga de forma lenta y controlada.



V Extendida



Posición de inicio: Sobre tus antebrazos y rodillas.

Movimiento: Extiende tu pierna izquierda hacia atrás y descansa tu dedo del pie apuntado sobre el piso. Dibuja una "V" imaginaria de un lado de tu pie derecho al otro. Haz 15 repeticiones y luego cambia de pierna.



Estiramiento de muslo con banda



Posición de inicio: Con la espalda en el piso.

Movimiento: Con la pierna derecha doblada y un pie con su planta sobre el suelo, pasa la banda alrededor del pie izquierdo y extiéndelo hacia el cielo. Respira profundamente y de forma constante y mantén la posición de 30 segundos a 1 minuto.

Estiramiento de cadera con banda



Posición de inicio: Con la espalda en el piso.

Movimiento: Después del estiramiento anterior, coloca la pierna derecha en el suelo. Con la banda todavía alrededor del pie izquierdo, trae la pierna a través de tu cuerpo hasta que sientas el estiramiento en la cadera. Respira profundamente y de forma constante y mantén la posición de 30 segundos a 1 minuto.

Estiramiento del interior de los muslos con banda



Posición de inicio: Con la espalda en el piso.

Movimiento: Después del estiramiento anterior lleva la pierna izquierda de regreso al centro jala tu rodilla derecha hacia tu torso y sostenla ahí con tu mano derecha. Con la banda alrededor de tu pie izquierdo, abre tu cadera y jala el pie izquierdo hacia el tapete hasta que sientas el estiramiento. Respira profundamente y de forma constante y mantén la posición de 30 segundos a 1 minuto.

Cambia las piernas y repite los tres estiramientos previos.

Estiramiento aguijón de escorpión



Posición de inicio: Boca abajo, sobre tu estómago, con los brazos estirados en ambos lados.

Movimiento: Dobla tu rodilla izquierda a un ángulo de 90° grados. Empuja ligeramente con tu mano izquierda, sube tu pie sobre la parte superior de la pierna derecha. Toca tu dedo del pie al piso. Debes sentir el estiramiento en dos regiones: en la parte derecha del pecho/hombro y en la parte frontal de la cadera izquierda. Respira profundamente y de forma constante y mantén la posición de 30 segundos a 1 minuto. Repite con la otra pierna.

Estiramiento de desplante con extensión de cadera



Posición de inicio: Posición de desplante. Pierna izquierda sobre el piso y pierna derecha doblada a un ángulo de 90° con la planta del pie en el piso.

Movimiento: Presiona tu cuerpo hacia adelante ligeramente hasta que puedas sentir el estiramiento en la parte frontal de la cadera izquierda. Mantén la posición de 30 segundos a 1 minuto. Entonces, coloca las manos en cada lado del pie derecho y lentamente empuja tu cuerpo hacia arriba y hacia abajo hasta que ambas piernas estén derechas, manteniendo las manos en el suelo. Respira profundamente y de forma constante y mantén la posición de 30 segundos a 1 minuto. Repite con la otra pierna.

Consejo: NO sobre estires tus rodillas cuando tus piernas estén derechas.



mannatech.com

© 2019 Mannatech, Incorporated. Todos los derechos reservados.
TruHealth, Mannatech and Stylized M Design son marcas registradas de
Mannatech, Incorporated.

Para distribución solo en EE. UU.