

¡VIVA EL PARQUE! presenta:

# EJERCICIO FÍSICO AL AIRE LIBRE

5 ejercicios con un banco del parque



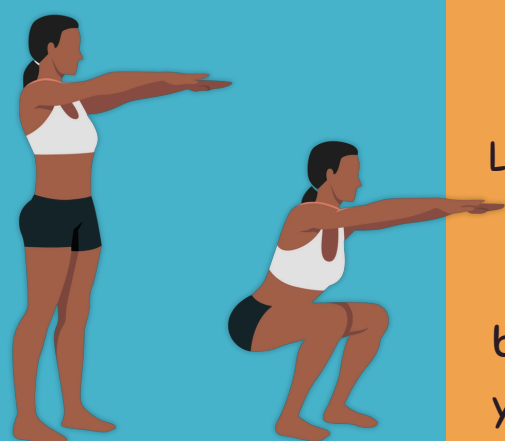
Recuerda cuidarte y prevenir



150 minutos por semana de actividad aeróbica moderada

75 minutos por semana de actividad aeróbica intensa

Calienta y estira



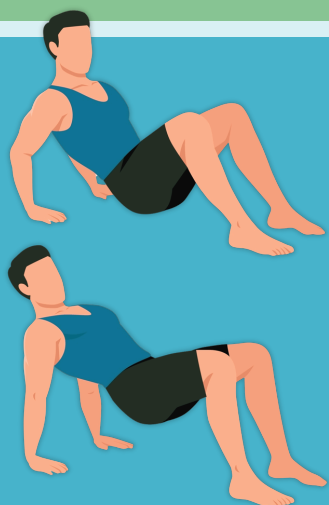
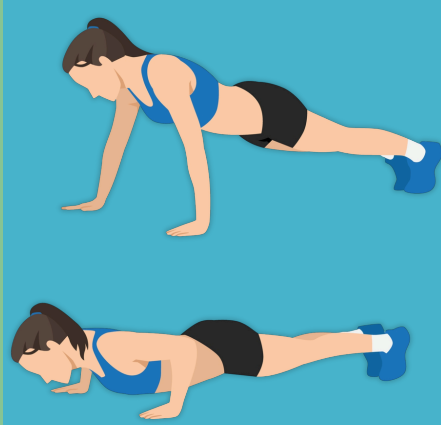
## SENTADILLAS 12-15 REPETICIONES

Levántate y siéntate en el banco, sin llegar a apoyarte por completo. Practica otras variantes: levantarse apoyando el peso solo con una pierna; o la 'sentadilla búlgara' en posición de zancada, de espaldas al banco y con una pierna hacia atrás apoyada sobre el banco.

## FLEXIONES 'PUSH UP' 8-10 REPETICIONES

Coloca los brazos sobre el banco a la altura de los hombros, mantén el cuerpo en plancha y realiza las flexiones doblando y estirando los codos.

Para aumentar la dificultad realiza la flexión con las manos en el suelo y los pies sobre el banco.



## FONDO DE TRÍCEPS 10 REPETICIONES

Siéntate en el banco con las manos a ambos lados de la cadera. Estira las piernas y eleva la cadera, sosteniéndote con los brazos. Flexiona los brazos para descender, acerca tu glúteo al suelo y finalmente sube hasta la posición inicial.

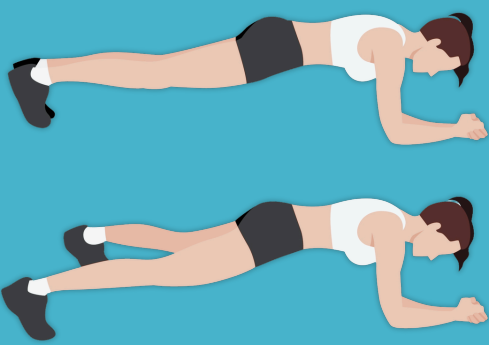
## ESCALADORES O MOUNTAIN CLIMBERS 10-12 REPETICIONES

Comienza en posición de plancha con los brazos extendidos, apoyando las manos sobre el banco. Flexiona la cadera hasta llevar las rodillas al pecho de manera alterna. Aumenta la intensidad poco a poco,



## PLANCHA TIJERA O PLANCK JACKS 10-12 REPETICIONES

Comienza en posición de plancha con los brazos extendidos y manos en el banco. Abre y cierra las dos piernas a la vez. Aumenta la intensidad poco a poco. Activa el 'core' (tronco) y mantén la columna estable.



## ESCALONES O 'STEPS' 12-15 REPETICIONES

Coloca una pierna flexionada sobre el banco y la otra en el suelo. Sube y baja con una pierna cada vez, como si subieras escalones. Puedes aumentar el esfuerzo elevando la rodilla hacia el pecho cuando subes al banco. Aumenta la intensidad poco a poco.

