

# VIVE TU CUARENTENA ACTIVA

Video día 2



[www.grupoaporte.com](http://www.grupoaporte.com)



## Rutina capítulo 2

# CAPÍTULO 2

10 ejercicios para hacer con una silla

- 1. Plancha con manos en silla levantando piernas alternadas:**  
10 repeticiones con cada pierna.



- 2. Sentadillas:** 20 repeticiones.



VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA

3. **Sentadillas 1 pie:** 10 repeticiones por cada pierna.



4. **Planca:** Mantenemos 10 segundos.



5. **Abdominal crunch sentados en silla:** 10 repeticiones.



VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA

**6. Fondo de tríceps:** 15 repeticiones.



**7. Estocadas con un pie arriba:** 15 repeticiones con cada pierna.



**8. Peso muerto un pie en equilibrio (palomas):** 15 repeticiones con cada pierna.



**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

9. **Plancha crunch con pies sobre silla:** 10 repeticiones.



10. **Plancha a pinos:** 10 repeticiones.



**Repite este circuito al menos dos veces, si quieres puedes agregar una tercera pasada, Descansa 2 minutos entre cada serie.**

**¡Mucho éxito!**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

# RECOMENDACIONES

- Siempre preocuparnos de poner los apoyos en el centro de la silla.
- Si me siento muy inestable, hacerlo con una silla fija, o bloquear las ruedas de la silla con alguna toalla.
- Siempre preocuparse de la seguridad ante todo y hacer los ejercicios manteniendo una buena técnica. Es mejor hacer menos repeticiones, pero hacerlas bien.



**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

**VIVE TU  
CUARENTENA  
ACTIVA**

 [www.grupoaporte.com](http://www.grupoaporte.com)