

Dance Party Exercise Routine

Necesitas:

- Radio o iPod o CD o al menos 5 de tus canciones favoritas seguidas.
- Suficiente espacio en casa o afuera para que puedas moverte. Invita a uno o dos amigos si quieres.
- Zapatos y ropa con la que puedas moverte con facilidad.
- Una botella de agua. Bebe antes de empezar

Durante la primera canción:



¡Baile! Salta, Sacúdete, Gira, Da vueltas, Déjate caer, Enróllate.

Durante la segunda canción:

1. Haz 20 Escaladores de Montana

- Ponte en posición de flexión (con las manos estiradas) con las puntas de los pies en el suelo.
- Levanta la rodilla derecha hacia el brazo derecho y vuelve a la posición inicial
- Traiga las rodillas bajo su cuerpo
- Repite el ejercicio con la pierna izquierda, flexionándola hacia el brazo izquierdo.
- Aumenta la velocidad de modo que muevas las dos piernas arriba y abajo continuamente.
- Continúa moviéndote durante 20 segundos.



2. Vuelo de Superman

- Acuéstate boca abajo sobre la alfombra
- Levanta un brazo y la pierna opuesta, y luego pasa a ambas.
- Mantente en esta posición durante 30 segundos.
- Relájate, cuenta hasta 3 y repite el ejercicio.



3. Repita 20 Escaladores de Montana

4. Salto de Tijeras

- En lugar de saltar mueve una pierna al lado y levanta ambos brazos.



5. Equilibrio

- Aprieta el estómago para mantenerlo en posición vertical, no te inclines hacia adelante y hacia atrás
- Intenta mantenerte en esta posición durante un máximo de un minuto.



Durante la tercera canción:



¡Baile! Salta, Sacúdete, Gira, Da vueltas, Déjate caer, Enróllate.

Durante la cuarta canción:

1. Zancadas

- Asegúrese de que sus hombros están de vuelta, y la rodilla no cruzar los dedos.
- 3 grupos de 8 repeticiones con cada pierna



1. Elevaciones

- Levanta la parte inferior de la espalda un poco del piso.
- Levanta los dedos del pie hacia arriba hasta el techo.
No mover las piernas hacia la cabeza.
- Movimientos pequeños, que “sube y baja”
- 3 grupos de 8 elevaciones



Burpees

- 2 grupos de 8



2. Ponte en posición de cuclillas con las piernas abiertas (Puente frontal) durante 1 minuto

- Asegúrate de que los glúteos no se peguen hacia arriba o hacia abajo.



O haz 10 flexiones



3. Elevaciones de Pierna Marchando

- 3 grupos de 8



Durante la última canción:



¡Baile! Salta, Sacúdete, Gira, Da vueltas, Déjate caer, Enróllate.

Estírate

