

Desafío HIIT de 4 semanas para principiantes

Entrenamiento con Intervalos de Alta Intensidad

Pruebe este programa 5 veces por semana en diferentes días.

El tiempo de cada ejercicio aumentará cada semana.

Empiece tranquilo y escuche al cuerpo.

Modifique cualquier movimiento si es necesario.



Ejercicios (modifique según sea necesario)	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
<ul style="list-style-type: none">• Abrir y cerrar piernas Modificación: Pasos laterales levantando los brazos• Sentadillas parado Modificación: Sentadillas contra la pared• Flexiones Modificación: Flexiones contra la pared• Caminar elevando las rodillas o ejercicios con step Modificación: Caminar sin elevar las rodillas• Abdominales cortos o lagartijas Modificación: Puente	Realice cada ejercicio durante 20 segundos.	Realice cada ejercicio durante 30 segundos.	Realice cada ejercicio durante 45 segundos.	Realice cada ejercicio durante 45 segundos.
	Tome un descanso de 90 segundos.			
	Repita 3 veces.	Repita 5 veces.	Repita 5 veces.	Repita 8 veces.

Beneficios de la Respiración Profunda

Son muchos los beneficios de la respiración consciente. Incluso unos pocos minutos por día pueden ayudar a calmar la mente, reducir el estrés, mejorar la función pulmonar y mucho más.

Una vez que se sienta cómodo con esta técnica de respiración, agregue otros ejercicios. Existen muchos ejercicios de respiración para explorar. Involucre a toda su familia. ¡Es fácil y todos se pueden beneficiar!

Respiración abdominal con conteo

1	Siéntese o recuéstese boca arriba.
2	Coloque una mano sobre el abdomen y una mano en el pecho.
3	Inhale profunda y lentamente por la nariz, inflando el abdomen (el pecho no se mueve).
4	Exhale lentamente por la boca con los labios separados, como si estuviera silbando.
5	Repita 3 veces o más.
6	A medida que se sienta más cómodo con esta técnica, agregue el conteo.
7	Respiración abdominal con conteo: Inhale por 4 segundos, retenga 4 segundos, exhale por 4 segundos y retenga 4 segundos.
8	Repita 10 veces, agregando más cuando el tiempo lo permita.
9	Extienda su práctica de respiración hasta 20 minutos por día para lograr los beneficios óptimos.