

# RUTINA ZONA CENTRAL 1

**Nombre:**

**Fecha inicio:**                      **Sesiones:** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

**Duración de la rutina:** 15 - 45 minutos

**Objetivos:**

- Tonificar la musculatura abdominal, glútea y lumbar, consiguiendo con ello beneficios de tipo estético y de profilaxis de la espalda.
- Desarrollar la resistencia muscular y cardiorrespiratoria como base para posibilitar planteamientos posteriores.

**Normas de la sala**

- Para acceder a la sala, es necesario el uso de ropa y calzado deportivo.
- No se permite calzado con suela negra.
- Es necesario el uso de toalla para utilizar las máquinas y aparatos de la sala.
- No se permite el acceso a la sala con bolsos, mochilas, abrigos, etc.
- Durante el tiempo de recuperación entre series, se deberá ceder el aparato a otro usuario que esté esperando.
- La función del Director de Sala es realizar las rutinas de entrenamiento y controlar la evolución, resolver dudas, asesorar y corregir. Para una atención más exclusiva, demande información del Servicio de Entrenamiento Personalizado.

**Recomendaciones**

- Utiliza ropa deportiva transpirable y calzado adecuado.
- Hidrátate durante toda la sesión de entrenamiento.
- Respeta los tiempos de recuperación entre ejercicios y series.
- Sigue los consejos del Director de Sala y consulta cualquier duda que puedas tener.

**Nota importante!**

No te olvides de calentar y estirar, tal y como se indica en el reverso de esta hoja.

## 1º TRABAJO CARDIOVASCULAR

**Nº de ejercicios:** 1  
**Intensidad (% FC reserva):** 50-70  
**Potencia (w):** Baja  
**Tiempo (m.):** 10-20  
**Repeticiones:** 1  
**T. Descanso (s.):** -

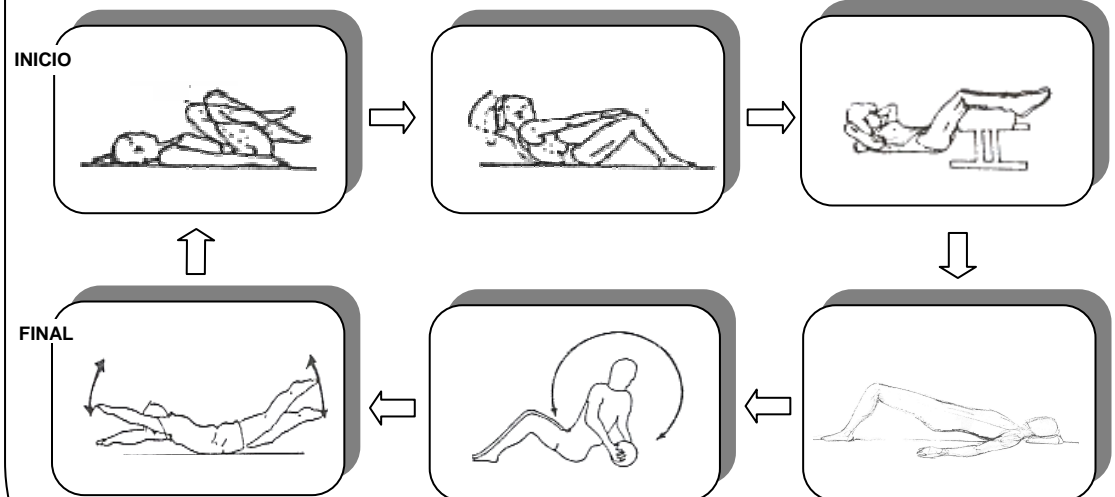


## 2º EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN PARA ABDOMEN Y ZONA LUMBAR

**Nº de Ejercicios:** 6  
**Nº de Repeticiones:**  
**Nivel 0:** 5  
**Nivel 1:** 10  
**Nivel 2:** 15  
**Nivel 3:** >20  
**Nº de vueltas:** 1 - 3  
**T. Descanso (m):** 1 - 3

### Cómo realizar abdominales:

- Realiza cada repetición con un ritmo lento, tratando de sentir cada contracción.
- Al contraer la pared abdominal trata de no despegar la zona lumbar del suelo.
- Espira al contraer e inspira al relajar.
- Trata de no ejercer excesiva tensión en la zona cervical y concéntrate en la zona abdominal.



5 - 20 minutos aprox.