



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™

# ELIJA SU PROPIO ENTRENAMIENTO

Los circuitos pueden ser una buena manera de hacer ejercicio sin necesidad de equipos especiales

## PARA CONSTRUIR SU CIRCUITO, SELECCIONE 3 O 4 EJERCICIOS DE CADA CATEGORÍA:

Alterne ejercicios cardiovasculares y de fuerza en períodos cortos de 30 segundos y 3 minutos, luego repita el circuito dos o tres veces.



### EJERCICIOS DE CARDIO

- Saltos de tijera
- Saltos de sentadilla
- Correr o marchar en el lugar
- Subir escaleras o subir escalones
- Elevaciones de rodilla
- Escalador
- Saltos de estrella
- Burpees



### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO Y ESTABILIDAD

- Plancha y plancha lateral
- Flexiones
- Abdominales
- Elevación de la cadera o posición de puente
- Flexiones de tríceps en una silla
- Estocadas
- Sentadillas o posición de silla
- Sentadillas con pared



Obtenga más información sobre cómo agregar actividad a su rutina en [heart.org/HealthyForGood](https://heart.org/HealthyForGood)

**EAT SMART**

**MOVE MORE**

**BE WELL**