

# Tonificación de piernas aplicada al Patinaje

## Ejercicio 1

### Ángel cambiado a cañón

Para este ejercicio necesitaremos un taburete.

Nos subiremos al taburete y nos pondremos en posición de ángel y ahí bajaremos a un cañón del cual nos levantaremos sin apoyar el pie libre. Repetiremos este ejercicio durante 30 segundos con la pierna derecha, descansamos otros 30 segundos y continuamos 30 segundos más con la pierna izquierda.

También podremos realizar este ejercicio sin taburete, pero tendremos en cuenta que así aumentará su dificultad. Es importante que al levantarse del cañón, el pie libre, no roce el suelo.



## Ejercicio 2

### Cañón sin apoyar (Pistol Squat)

Para este ejercicio necesitaremos un taburete.

Nos subiremos al taburete y nos pondremos en posición de cañón del cual nos levantaremos sin apoyar el pie libre.

Repetiremos este ejercicio durante 30 segundos con la pierna derecha, descansamos otros 30 segundos y continuamos 30 segundos más con la pierna izquierda.

También podremos realizar este ejercicio sin taburete, pero tendremos en cuenta que así aumentará su dificultad. Es importante que al levantarse del cañón, el pie libre, no roce el suelo.



## Ejercicio 3

Ángel sobre cojín.

Para este ejercicio necesitaremos un cojín.

Nos subiremos al cojín y nos pondremos en posición de ángel manteniendo el equilibrio y haciendo fuerza con la pierna portante aguantaremos 45 segundos.

Haremos esto con ambas piernas.



## Ejercicio 4

### Donkey Kicks

Para este ejercicio pondremos las rodillas apoyadas en el suelo y brazos separados a la altura de los hombros. Elevamos una pierna todo lo que podamos y la bajamos sin apoyar en el suelo.

Repetiremos este ejercicio durante 30 segundos con cada pierna sin descansar.



## Ejercicio 5

### Sentadillas en un pie

Empezaremos con los pies separados a la anchura de las caderas, con los pies apuntando hacia delante y los brazos delante de nosotros.

Cruzaremos una pierna por detrás de la otra y la levantaremos del suelo. Flexionaremos la rodilla de la pierna portante asegurándonos de mantener las caderas al mismo nivel. El otro pie toque no podrá tocar el suelo.

Repetiremos este ejercicio durante 30 segundos con la pierna derecha, descansamos otros 30 segundos y continuamos 30 segundos más con la pierna izquierda.



## Ejercicio 6

### Sentadillas isométricas

Pondremos la espalda contra una pared y nos deslizaremos hacia abajo hasta que nuestras rodillas estén en un ángulo de 90 grados.

Mantendremos esta postura de 30 a 60 segundos.

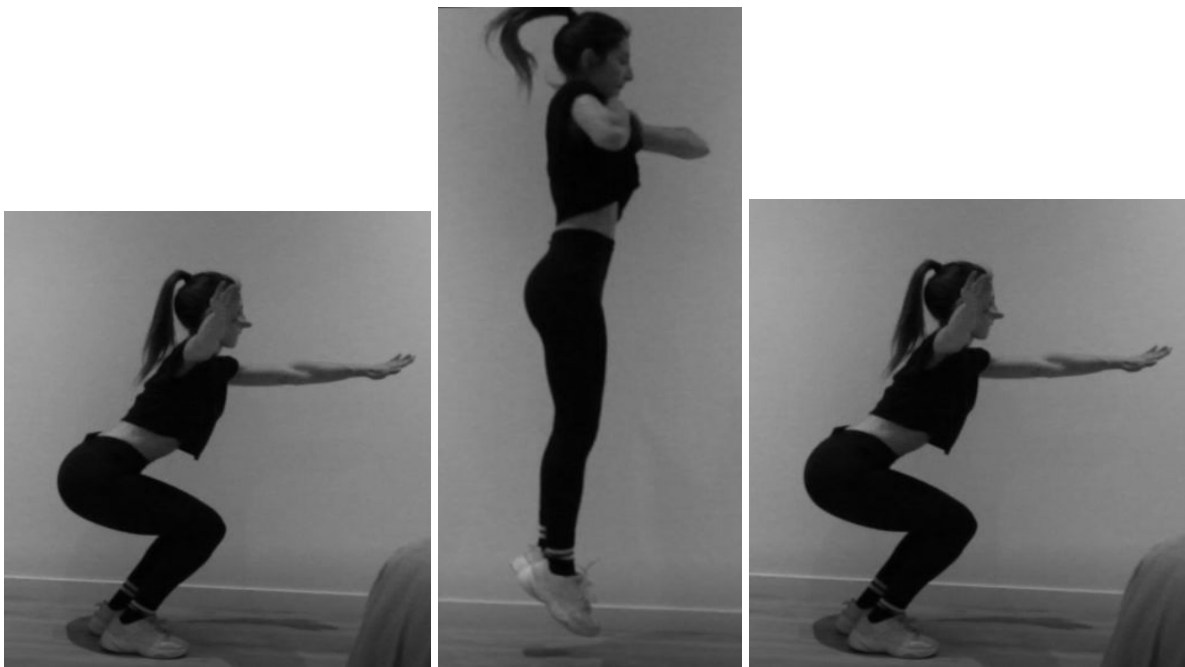


## Ejercicio 7

### Sentadillas - salto

Nos pondremos con los pies separados a la altura de los hombros y descenderemos en posición de sentadilla. Nos impulsaremos hacia arriba dando un salto y al caer, inmediatamente bajaremos de nuevo a sentadilla.

Repetiremos esto durante 45 segundos.

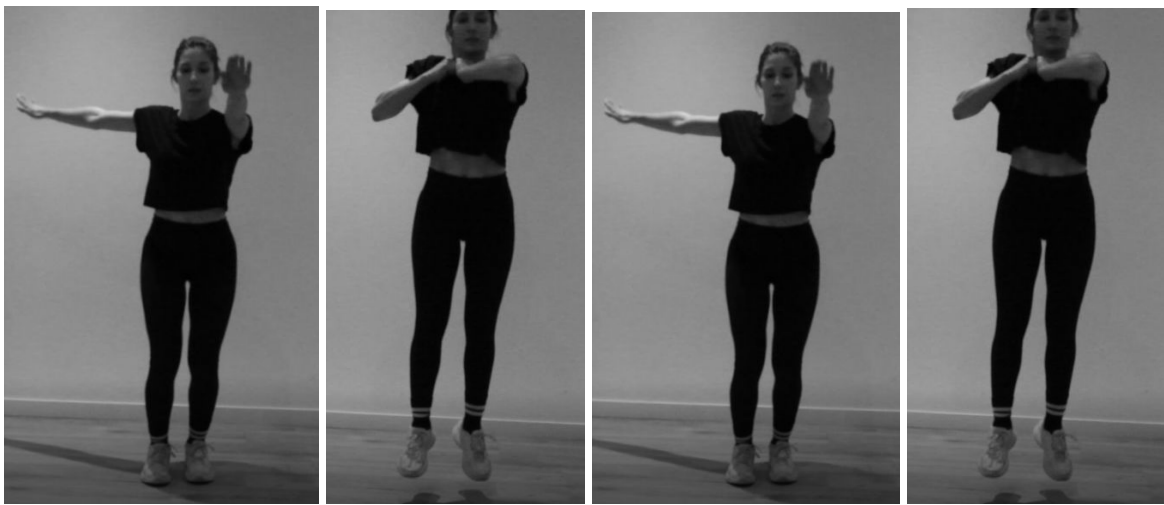


## Ejercicio 8

### Bote bote salto

Nos pondremos con los pies separados a la altura de los hombros y haremos dos saltos verticales hacia arriba seguidos de un salto de una vuelta.

Repetiremos esto durante 45 segundos.





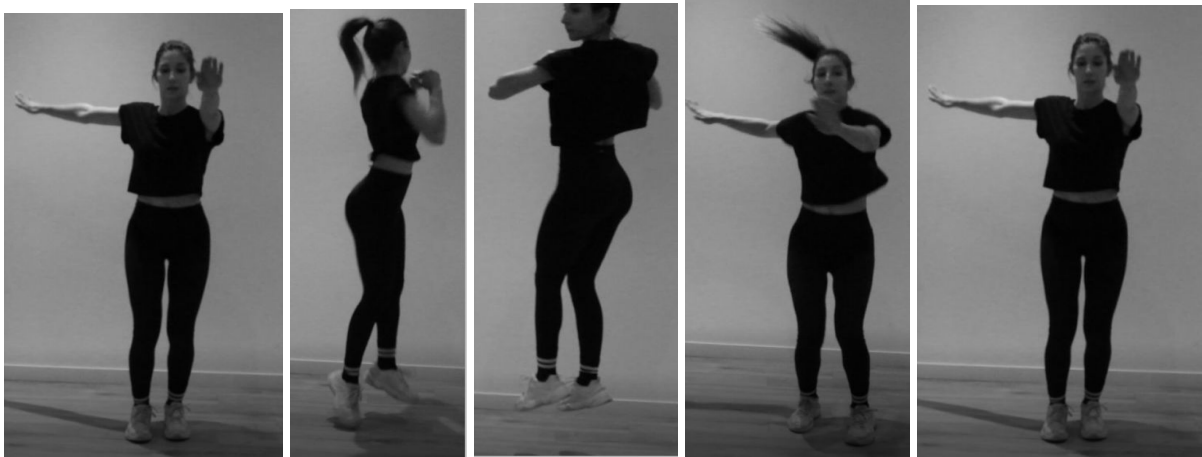
## Ejercicio 9

### Salto de una vuelta en dos pies

Nos pondremos con los pies separados a la altura de los hombros y haremos un salto una vuelta igual que en el ejercicio anterior, pero esta vez nos centraremos más en la colocación del cuerpo y los brazos.

Repetiremos este ejercicio 15 veces procurando buscar una colocación perfecta.

Una vez consigamos este giro podemos intentarlo con los brazos arriba durante el salto para más dificultad.



## Ejercicio 10

### Salto de una vuelta caído en un pie

Nos pondremos con los pies separados a la altura de los hombros y haremos un salto una vuelta pero esta vez caeremos en un pie, más concretamente caeremos con el pie derecho y el izquierdo estirado delante simulando la recepción de los saltos de patinaje artístico. Repetiremos este ejercicio 15 veces procurando una buena ejecución.

