

SALTA COMO UN PROFESIONAL AL TRAMPOLÍN FITNESS CON ESTOS EJERCICIOS

1. Saltos Básicos

Este es el punto de partida para todos los demás ejercicios. Mantén una buena postura y simplemente comienza a saltar de arriba a abajo.

2. Saltos con Rodillas Arriba

Este ejercicio trabaja los músculos abdominales. Salta y lleva tus rodillas hacia el pecho lo más alto que puedas.

3. Saltos Tijera

Salta y abre las piernas en el aire, aterriza y vuelve a juntarlas. Es un buen ejercicio para los músculos de las piernas y el core.

4. Saltos en Cucullas

Salta hacia arriba y aterriza en una posición de cucullas. Es excelente para las piernas y los glúteos.

5. Saltos Estrella

Al saltar, extiende brazos y piernas para formar una "X" en el aire. Este ejercicio mejora la coordinación y trabaja varios grupos musculares a la vez.

6. Giro de 180 Grados

****Descripción:**** Realiza un salto y gira 180 grados antes de aterrizar. Este ejercicio mejora el equilibrio y la coordinación.

7. Saltos con Piernas Cruzadas

Este ejercicio se parece a los saltos tijera, pero en lugar de abrir las piernas a los lados, cruza una pierna delante de la otra.

8. Saltos Toque de Talón

Salta y trata de tocar tus talones con las manos detrás de tu cuerpo. Este ejercicio trabaja los músculos abdominales y de las piernas.

9. Plancha en Cama Elástica

Mantén la posición de plancha con las manos en la superficie de la cama elástica. Es un excelente ejercicio de core que se beneficia de la superficie inestable.

10. Flexiones en Cama Elástica

Realiza flexiones en la cama elástica. La superficie inestable añade un grado extra de dificultad al ejercicio.

Recuerda siempre calentar antes de comenzar tu rutina y enfriar al finalizar. A medida que te sientas más cómodo con estos ejercicios, puedes empezar a combinarlos para crear tu propia rutina de entrenamiento.