

Decathlon te descubre Rollerobics, el entrenamiento con patines en línea para un cuerpo FIT

11 mayo 21



Madrid 11 de mayo de 2021.- El Roller Training, también conocido como Rollerobics, es un entrenamiento que permite tonificar y fortalecer todo el cuerpo aprovechando el deslizamiento y el peso de los patines en línea. Un deporte, que desde [Decathlon](#) te descubrimos y que sin duda no te dejará indiferente. Se recomienda realizar 15 minutos al día, 3 veces por semana para ejercitar glúteos y piernas, abdomen y tren superior. Elige el lugar, como en casa de forma individual, en familia y en pareja, ya que solo se necesita una [esterilla](#) que cuente con un grosor específico que aporte confort y unos [Patines Oxelo FIT100](#) , para un nivel de iniciación a medio, que cuenta con

un deslizamiento de calidad, o unos [Patines Oxelo FIT 500](#) para quienes se quieren retar a un nivel superior.

[DESCARGA AQUÍ EL DOSSIER Y LAS IMÁGENES EN ALTA](#)

El equipo de expertos en Decathlon ha elaborado esta tabla de ejercicios:

1. Plancha rodante: con las manos en la esterilla y posición plancha, desliza en línea recta las rodillas hacia delante y retrocede de nuevo con control durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Elevación de pierna: tumbada hacia arriba, con las piernas dobladas y los talones apoyados en el suelo, pon las manos en la nuca y levanta en media flexión, a continuación eleva la pierna derecha flexionada y al bajar sube la izquierda durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Plancha andando: en posición plancha, y las manos bajo los hombros en paralelo, avanza 5 pasos y coloca de nuevo las manos en paralelo, repite hacia atrás y delante durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Roller plancha inversa: con los hombros apoyados en la esterilla y los brazos estirados en el suelo, eleva el glúteo y recoge y estira las piernas con control durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Rolling escalador: con las manos en la esterilla y posición plancha, desliza en línea recta una rodilla hacia delante y retrocede de nuevo con control. Alterna las piernas durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.

1. Plancha lateral izquierda: en posición plancha lateral, y apoyando una rodilla en el suelo, eleva la pierna izquierda con control y sin tocar el suelo. Sube y baja la pierna repetidamente durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Plancha media luna: con las manos en la esterilla y posición plancha, desliza la pierna derecha hasta la altura de la cadera y vuelve a la posición de plancha durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Plancha lateral derecha: en posición plancha lateral, y apoyando una rodilla en el suelo, eleva la pierna derecha con control y sin tocar el suelo. Sube y baja la pierna repetidamente durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Fondos tríceps: coloca una silla y sujétate en el borde del asiento con los brazos. Baja todo el cuerpo haciendo fuerza con los tríceps y estira las piernas durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.
1. Plancha roller elevada: coloca una silla y colócate en posición de plancha en el borde del asiento. Recoge y estira las piernas durante 20 segundos. Descansa y repite 3 veces.