

OXELO ROLLEROBICS

**EL ENTRENAMIENTO
COMPLETO CON
PATINES EN LÍNEA,
PARA UN CUERPO FIT**



TODO LO QUE DEBES SABER SOBRE ROLLEROBICS

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.

¡Ejercita de forma divertida todo el cuerpo!

Recomendamos realizar 15 minutos de Rollerobics, 3 veces por semana.

INDIVIDUAL



ROLLEROBICS

OXELO



EN PAREJA!

DECATHLON

¿QUÉ NECESITAS PARA PRACTICAR EL ROLLER TRAINING?



01 / Asegúrate de no haya ningún mueble o utensilio que pueda entorpecer tu práctica

02 / Esterilla Mat Pilates Confort: su grosor y su tamaño aportan un excelente confort. Además posee correa de transporte para desplazarse fácilmente con ella.

03 / Patines Oxelo FIT500: para los que buscan la comodidad y deslizamiento de calidad. Además son ideales para travesías de 10km a 20km.

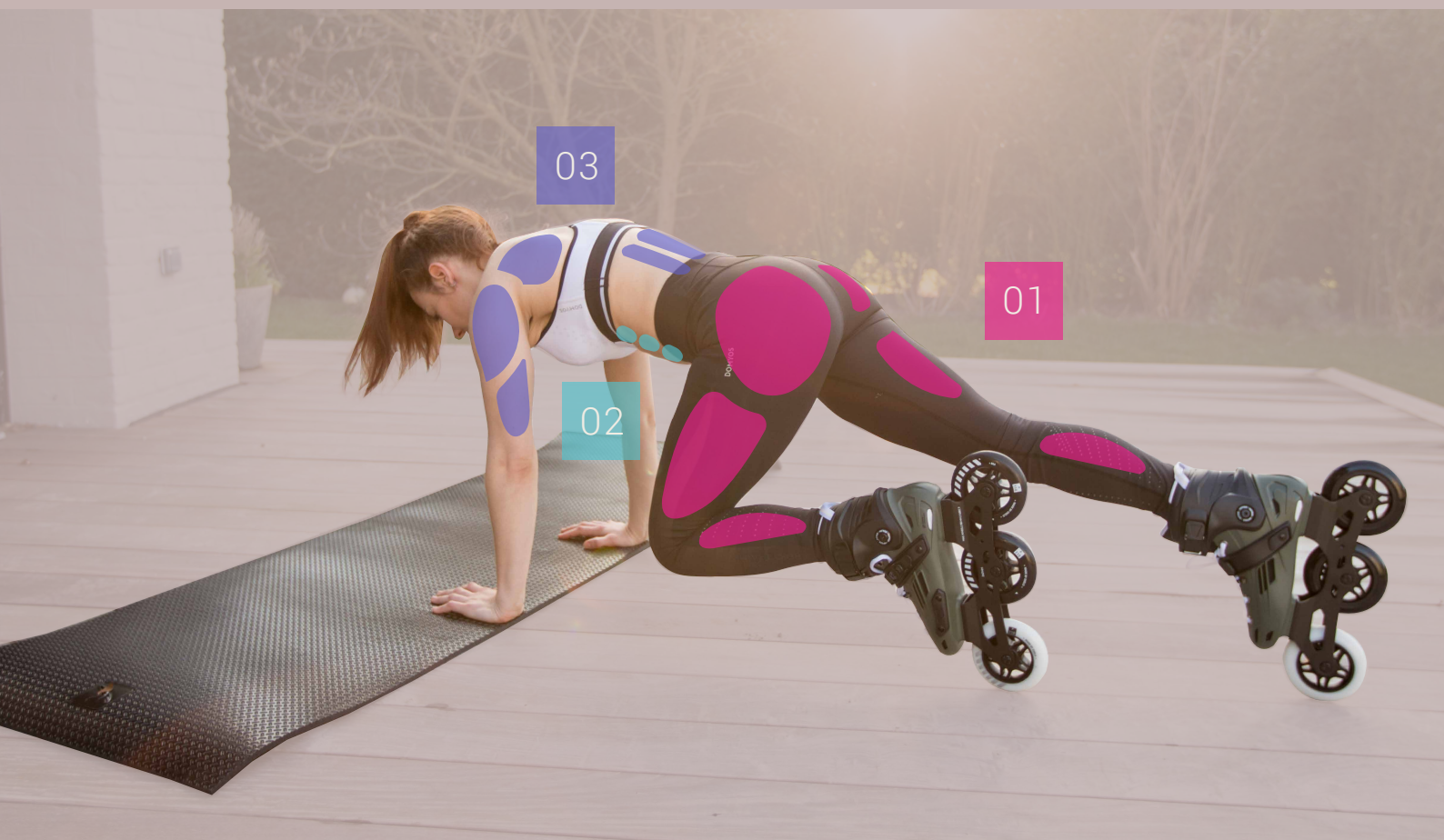


¿QUÉ PARTES DEL CUERPO PODEMOS TONIFICAR CON EL ROLLER TRAINING?

1. Glúteos y piernas: con sólo unos patines podemos llevar a cabo fácilmente una rutina de ejercicios sencilla para lucir unos glúteos y piernas fuertes y firmes.

2. Abdomen: este entrenamiento permite ejercitar toda la zona abdominal para lograr un vientre plano. Además, una musculatura abdominal fuerte puede evitar muchos dolores de espalda.

3. Tren superior: los mejores ejercicios para fortalecer las extremidades superiores, pecho y espalda en casa.



01

EJERCICIO

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.

02

EJERCICIO

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.

03

EJERCICIO

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.

04

EJERCICIO

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.

05

EJERCICIO

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.

06

EJERCICIO

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.

07

EJERCICIO

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.

08

EJERCICIO

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.

09

EJERCICIO

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.

10

EJERCICIO

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.



PAOLA AGUILAR

**Departamento de Prensa
Comunicación Corporativa y Deportes**

Tel. 91 6573767

paola.aguilar@decathlon.com

saladeprensa.decathlon.es

OXELO

DECATHLON