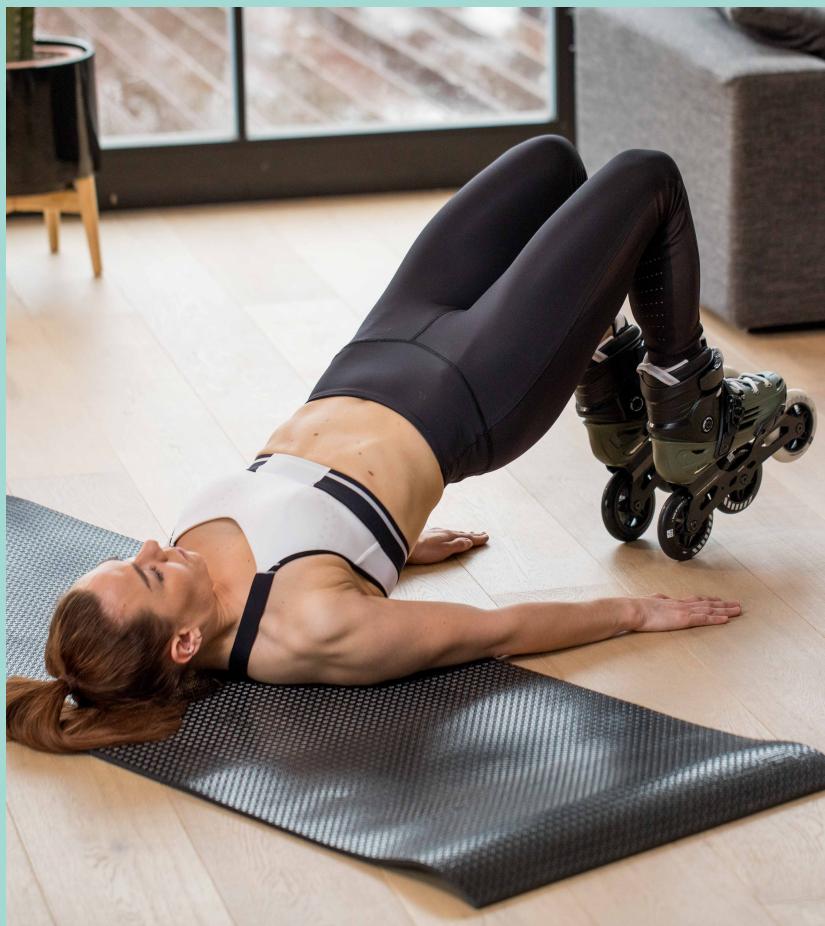


OXELO

# ROLLEROBICS

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



DECATHLON

# 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**

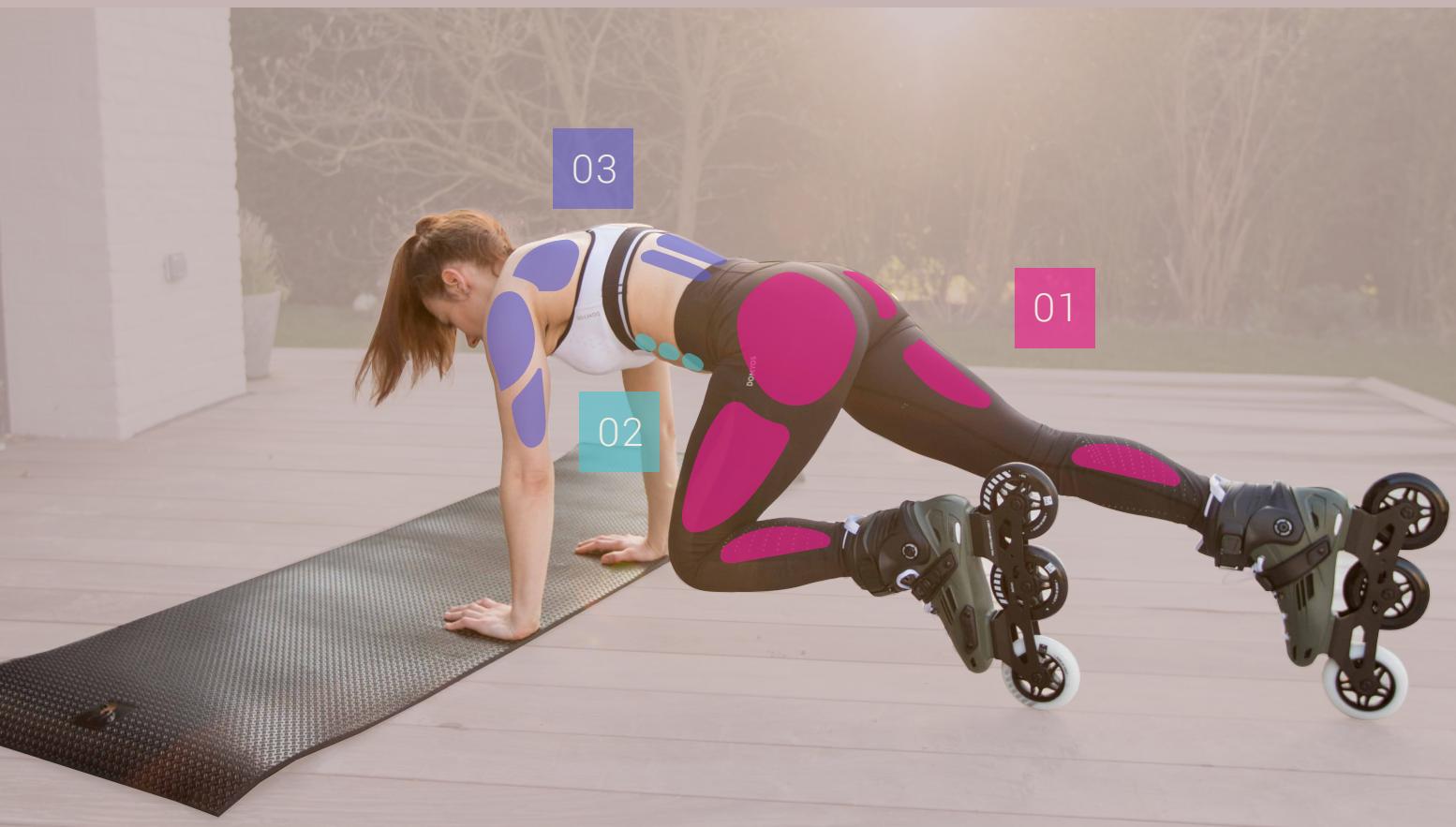
**02 / Esterilla Mat Pilates Confort:** su grosor y su tamaño aportan un excelente confort. Además posee correa de transporte para desplazarse fácilmente con ella.

**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 ejercitarse 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.



# EJERCICIOS:

DECATHLON

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 sujetate 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.



**OXELO**

**DECATHLON**

**PAOLA AGUILAR**

**Departamento de Prensa  
Comunicación Corporativa y Deportes**

**Tel. 91 6573767**

**[paola.agUILAR@decathlon.com](mailto:paola.agUILAR@decathlon.com)  
[saladeprensa.decathlon.es](mailto:saladeprensa.decathlon.es)**