



Atrévete con Leonel Cabrera,  
monitor LCT.  
[www.lctraining.com](http://www.lctraining.com)



**DISCOS GLIDING**  
Esta revolucionaria forma  
de hacer deporte aumentará  
tus resultados sin hacer más  
esfuerzo. [www.glidingdiscs.com](http://www.glidingdiscs.com)

### TREN SUPERIOR, GLÚTEOS Y ABDOMINALES

# Deslízate mejor

LOS GLIDING SON EL NUEVO SOPORTE ESTRELLA: DISCOS DESLIZANTES QUE MULTIPLICAN LAS POSIBILIDADES DE EJERCICIOS. TRABAJARÁS EL TREN SUPERIOR O INFERIOR SEGÚN USES LAS MANOS O LOS PIES. MOVIMIENTOS SUAVES Y FLUIDOS QUE TE REPORTARÁN MAYOR BENEFICIO.



# 1

### FLEXIÓN DE CADERA COMBINADA

Lleva a cabo cuatro series de ocho repeticiones. **CONSEJO:** Con los discos en los pies, mantén contraídos el abdomen y los glúteos para obtener más provecho en cada repetición.



# 2

### FLEXIÓN DE CADERA COMBINADA

Realiza cuatro series de 15 repeticiones. **CONSEJO:** Alterna flexión con extensión en cada pierna y mantén las manos debajo de los hombros.



# 3

### FONDOS COMBINADOS

Haz cuatro series de 15 repeticiones alternando con ritmo constante. **CONSEJO:** Flexiona los brazos y mantén recta la espalda en la bajada.



# 4

### CURL DE FEMORAL

Haz cuatro series de 10 repeticiones con cada pierna. **CONSEJO:** Mantén firme el abdomen y procura extender las piernas completamente.



# 5

### FLEXIÓN DE CADERA

Realiza cuatro series de 12 repeticiones. **CONSEJO:** Mantén las caderas siempre en alto y el abdomen firme, intentando no sobrecargar la zona lumbar.