

P
I
L
L

Método MEA
por Marine

DESAFÍO
28 DÍAS PARA
PONERSE
EN FORMA



A
T
E

SOLO
NECESITAS
UNA PARED...
¡Y TU PROPIO
CUERPO!



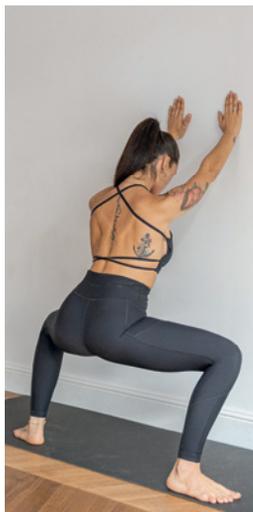
DE PARED

OBERON

SESIÓN N°16

SQUAT A LA PARED

40 s o 15 rep.



1. Colócate de pie, de cara a la pared, los brazos doblados, las manos contra la pared al nivel de tus hombros.

2. Separa las piernas en posición abierta (los pies hacia el exterior).

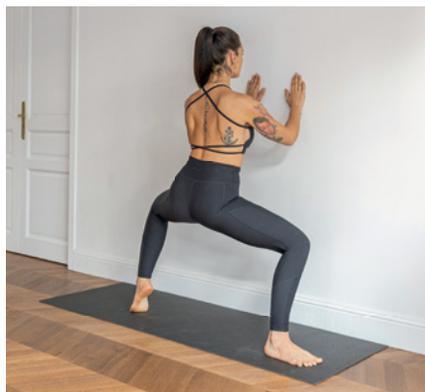
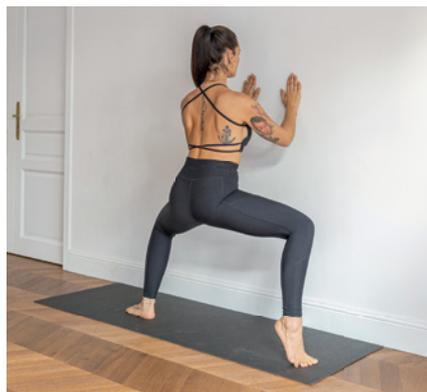
3. Inspira efectuando un squat lento hasta que tus rodillas estén a 90°.

4. Tus brazos van a estirarse, conserva la espalda recta.

5. Espira volviendo a la posición de pie, empieza otra vez.

RELEVÉ EN MEDIA PUNTA EN POSICIÓN SQUAT

40 s o 20 rep.



1. De pie, frente al muro, separa las piernas en posición abierta (los pies hacia el exterior).

2. Dobra tus piernas hasta que tus rodillas estén a 90°, no eches las nalgas hacia atrás.

3. Los brazos están doblados, las manos contra la pared a nivel de tu cara.

4. Con la espalda recta, mantén la posición y levanta tu talón derecho y vuélvelo a bajar. Repite el movimiento con el talón izquierdo y así sucesivamente.

PATADA ATRÁS + LEVANTAR RODILLA / A DERECHA

40 s o 15 rep.



1. Colócate recta frente a la pared, los pies juntos.

2. Coloca tus manos en la pared frente a ti, a nivel de los hombros, brazos estirados.

3. Sin arquearte ni salirte del eje con las caderas, inspira y efectúa una patada ligera hacia atrás con la pierna derecha.

4. Espira trayendo la rodilla derecha hacia delante y subiendo con el otro pie a la media punta.

5. Repite el movimiento, y piensa en espirar cuando lles la pierna hacia delante.

PATADA ATRÁS + LEVANTAR RODILLA / A IZQUIERDA

40 s o 15 rep.



1. Colócate recta frente a la pared, los pies juntos.

2. Coloca tus manos en la pared frente a ti, a nivel de los hombros, brazos estirados.

3. Sin arquearte ni salirte del eje con las caderas, inspira y efectúa una patada ligera hacia atrás con la pierna izquierda.

4. Espira trayendo la rodilla derecha hacia delante y subiendo con el otro pie a la media punta.

5. Repite el movimiento, y piensa en espirar cuando lles la pierna hacia delante.

ABDOMINALES SENTADA

40 s o 20 rep.



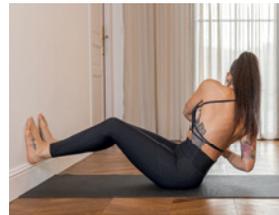
1. Siéntate de cara a la pared, las piernas ligeramente flexionadas y los dedos de los pies hacia la parte baja de la pared.
2. Estira los brazos delante de ti y echa hacia atrás el pecho para sentir la tensión.

3. Bloquea la posición y abre tu brazo derecho hacia atrás. Tráelo enfrente de ti y repite hacia el otro lado.

Truqui: cuando abras el brazo hacia atrás, piensa en la mano que se queda frente a ti, el trabajo a nivel de los abdominales será más intenso. Haz la prueba pensando en la mano de detrás, verás cómo notas la diferencia.

ABDOMINALES SENTADA 2

40 s o 20 rep.



1. Siéntate frente a la pared, las piernas ligeramente flexionadas y los pies colocados encima del rodapié.

2. Pon las manos frente a ti, los brazos doblados, y echa hacia atrás el pecho para estar en tensión.

3. Efectúa cuartos de círculo alrededor de tu pecho basculando tus manos unidas hacia atrás a la izquierda, y a la derecha.

4. Respira bien.

PUENTE DE NALGAS + BRAZOS AL CENTRO

40 s o 15 rep.



1. Túmbate en el suelo, los pies en la pared. Rodillas a 90°, los pies ligeramente más altos que las rodillas. Fíjate en que la pelvis permanece neutra.

2. Levanta los brazos por encima de la cabeza, inspira y contrae el suelo pélvico.

3. Espira y levanta tus caderas en un movimiento controlado, llevando los brazos entre las piernas.

4. Vuelve lentamente a la posición inicial y empieza de nuevo.