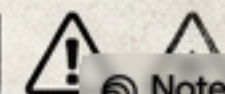


¿QUIERES JUGAR UN JUEGO?

La Rutina Definitiva para Quemar Grasa en 10 Minutos.

10:00

**10 Ejercicios.
Cero Excusas.
Sobrevive.**



LAS REGLAS DEL DISPOSITIVO

¿Piensas que entrenas mejor con tus audífonos ignorando a todos?
La verdad es que pierdes mucho tiempo mensajeando.



Regla 1: Cero Distracciones.
El dispositivo eliminará tu capacidad de evadirte.
Guarda el teléfono.



Regla 2: Prohibido Descansar.
Transiciones inmediatas. El sistema se activará y te penalizará si engañas o descansas demasiado.



Regla 3: Tensión Constante.
El movimiento sin control corporal es inútil. Exigimos contracción muscular total en cada segundo. Empieza.

PLAN DE ESCAPE: HOJA DE RUTA DEL DISPOSITIVO



LA LÓGICA DE LA TORTURA.

El diseño no es aleatorio. Alternar violentamente entre posturas de pie y en el suelo obliga al corazón a bombear sangre con mayor intensidad, maximizando la quema de grasa en tiempo récord.

Fase 1: El ritmo cardíaco se dispara. La transición de pie al suelo debe tomar menos de 3 segundos.

01. Sentadillas Elevación de Rodilla.



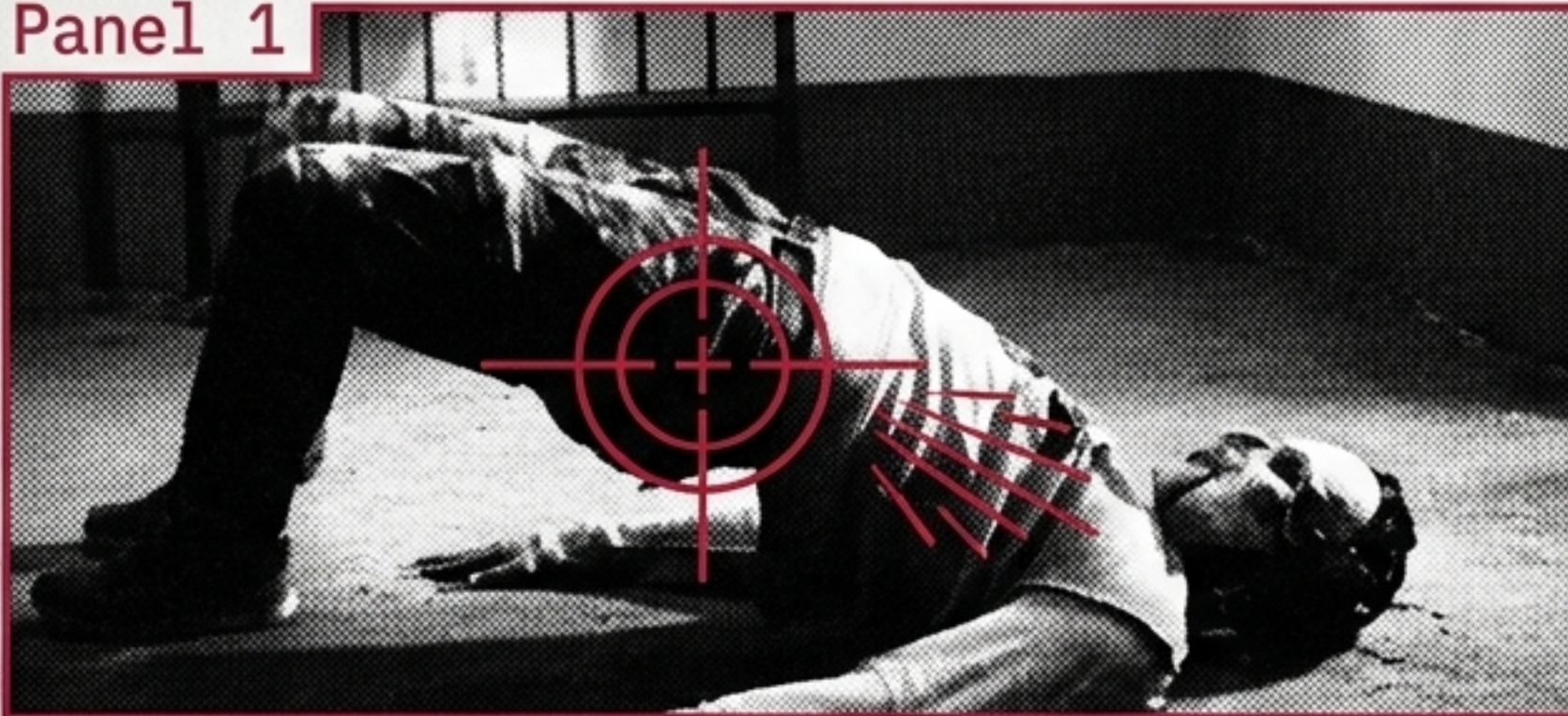
Despierta la movilidad inferior. Baja profundo y explosiona hacia arriba levantando la rodilla hacia el pecho.

02. Bicicleta Acostado.



Caída directa al suelo. Toca el codo con la rodilla opuesta. Foco letal en los oblicuos y el núcleo abdominal.

Panel 1



03. Puente de Glúteos.

Cadena posterior bajo ataque.

Empuja la cadera hacia el techo y sostén la contracción.

El descanso es una ilusión.

Panel 2



04. Levantamiento de Piernas.

Aislamiento del abdomen inferior.

Levanta la cabeza.

Mantener la nuca despegada del suelo bloquea la zona lumbar y multiplica la tensión.

05. SENTADILLA SUMO.



Postura abierta máxima.
Destrucción focalizada
en aductores y glúteos.
La profundidad determina
la supervivencia.

06. CÍRCULO DE PIERNAS.



De vuelta al asfalto. Trazar círculos
amplios con ambas piernas juntas exige
control rotacional absoluto
desde el core.



07. Zancadas (Lunges).

Desestabilización unilateral.
Obliga al cerebro a buscar equilibrio
mientras las piernas arden.



08. Plancha con Giro.

INTERRUPT OVERLAY

**Esa no es ninguna plancha.
Contrae tus glúteos.**

El castigo por perder la postura es inmediato.
La alineación de la columna es innegociable.

09. LA TRAMPA DE RESISTENCIA.



[0:00 - 0:25] Mt. Climbers
(Agonía cardiovascular extrema)

[0:25 - 0:50] Plancha Estática
(Transición inmediata a tensión isométrica sin respiración)

10. SENTADILLAS CON SALTO Y GIRO (60 SEGUNDOS).



Explosividad total y
rotación en el aire.

REPORTE DEL SUJETO

Wow. ¿Qué? Creo que me quedo con esto.

El cuerpo trasciende el dolor.

COLLATERAL DAMAGE SCANNER

	Y-Axis	X-Axis			
		Cuádriceps	Glúteos/Cadena	Abdomen/Core	Cardio/Agilidad
01	Sentadillas Lev.	X			X
02	Bicicleta			X	
03	Puente Glúteos		X		
04	Lev. Piernas			X	
05	Sentadilla Sumo	X	X		
06	Círculo Piernas			X	
07	Zancadas	X	X	X	
08	Plancha Giro			X	
09	Mt. Climbers/Plancha			X	X
10	Sentadilla Salto	X		X	X

DIAGNOSTIC SUMMARY: Análisis de Impacto. Visualizando los datos, la estrategia es clara. Cada grupo muscular principal recibe al menos 4 impactos directos. El abdomen funciona como puente de estabilización en el 80% de la rutina. Una aniquilación de cuerpo completo camuflada en 10 minutos.

PRUEBA SUPERADA... POR AHORA.

¿Qué parte del cuerpo tienes que entrenar más? Dímelo y construiré un dispositivo para ti. Yo sé dónde vives.■

Sobreviviste a la Fase 1.

Ingresa al sistema. Comparte tu reporte de daños. Prepárate para el próximo juego.

