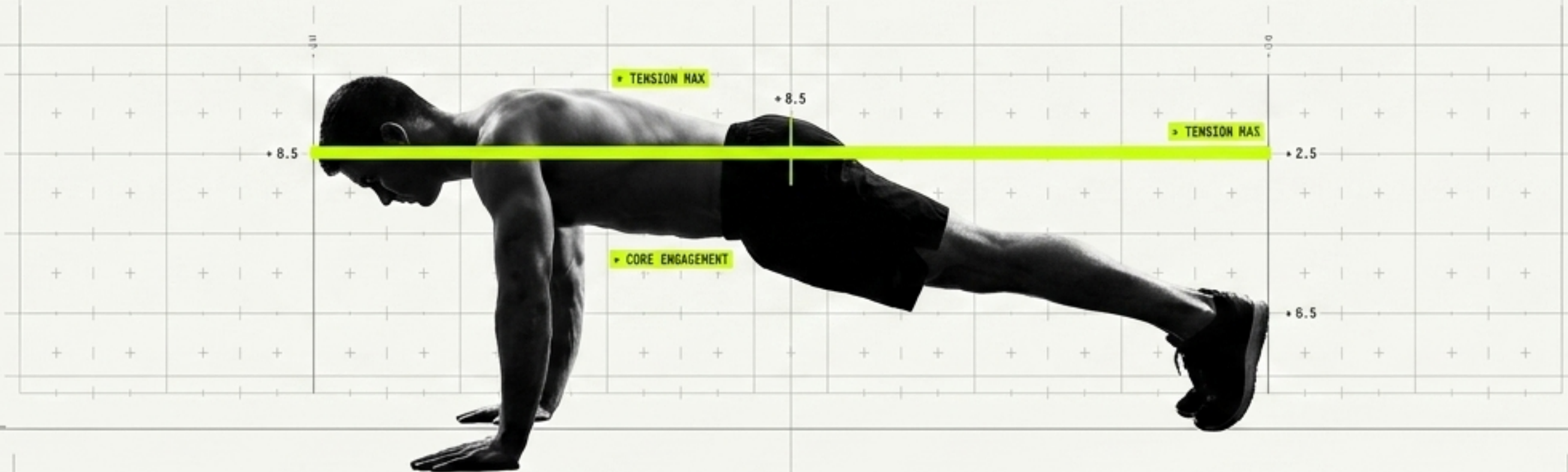


El Protocolo Base de Gym Jones

10 Minutos para un Core de Hierro



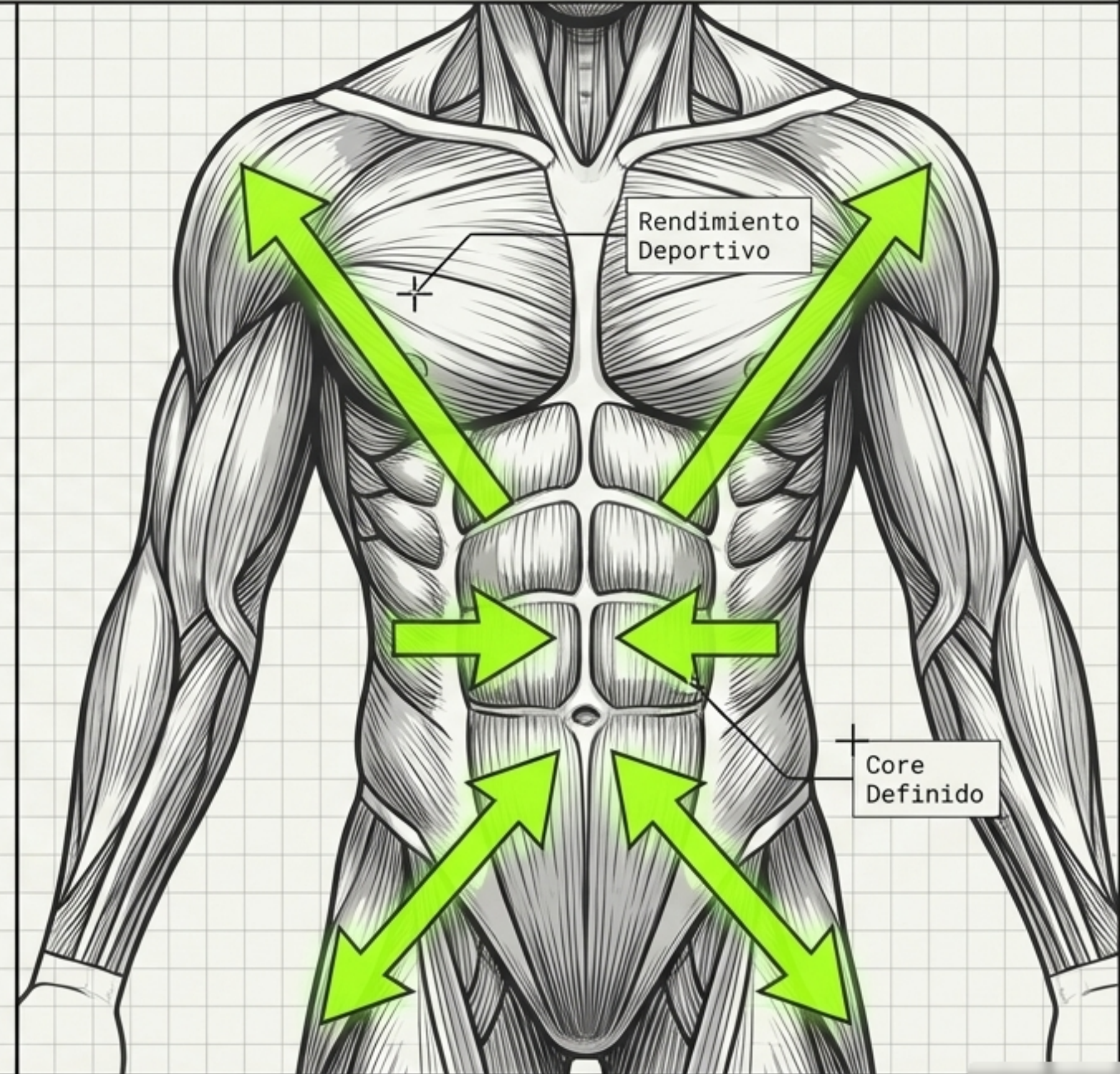
CLASIFICACIÓN: PROTOCOLO TÁCTICO // ORIGEN: SALT LAKE CITY, UTAH

Ignorar el core es una garantía de debilidad atlética

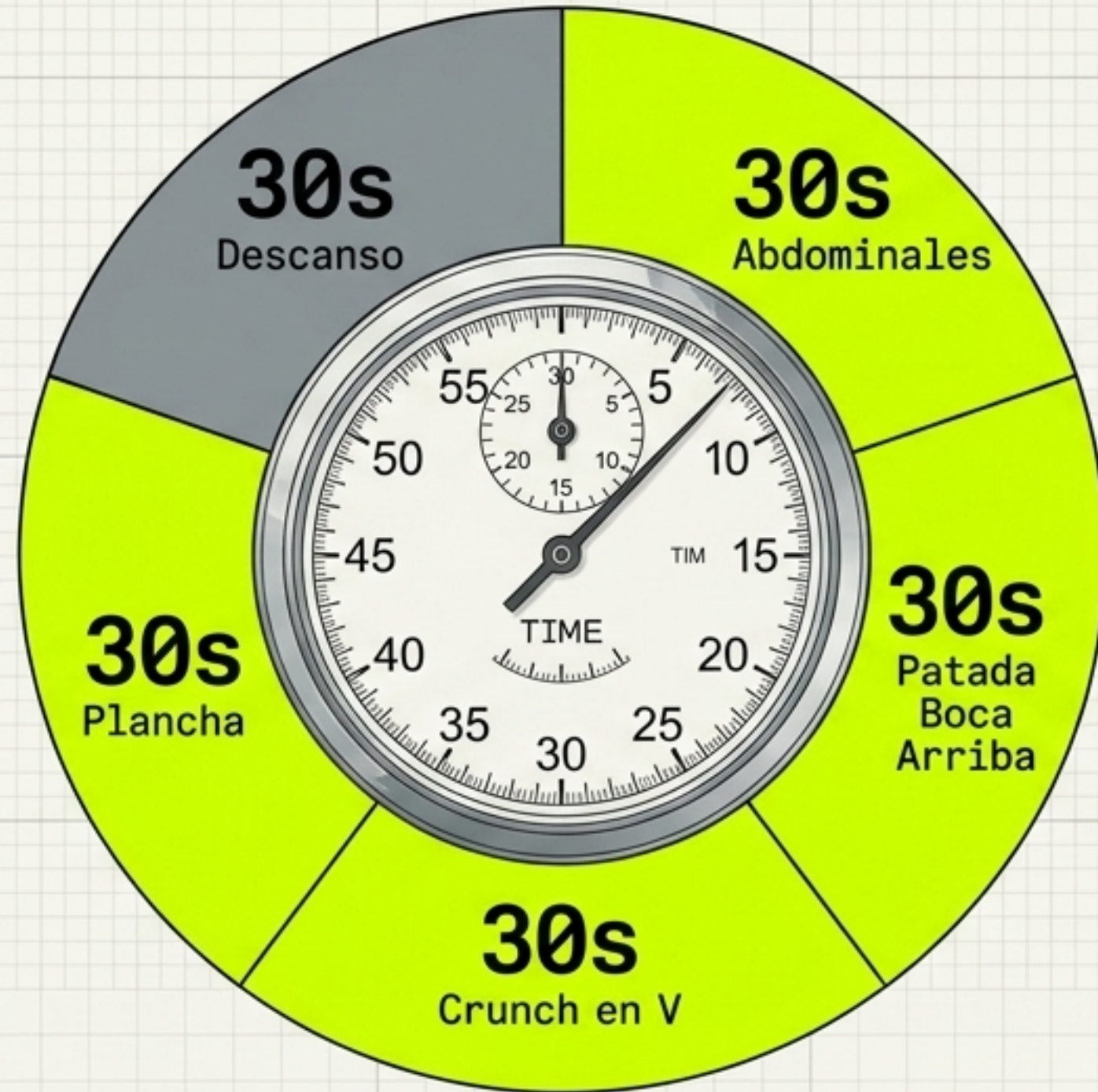
“

Muchos hombres piensan que nunca deberían hacer abdominales... se han vuelto increíblemente débiles para este movimiento.

— Bobby Maximus,
Gerente General de Gym Jones.



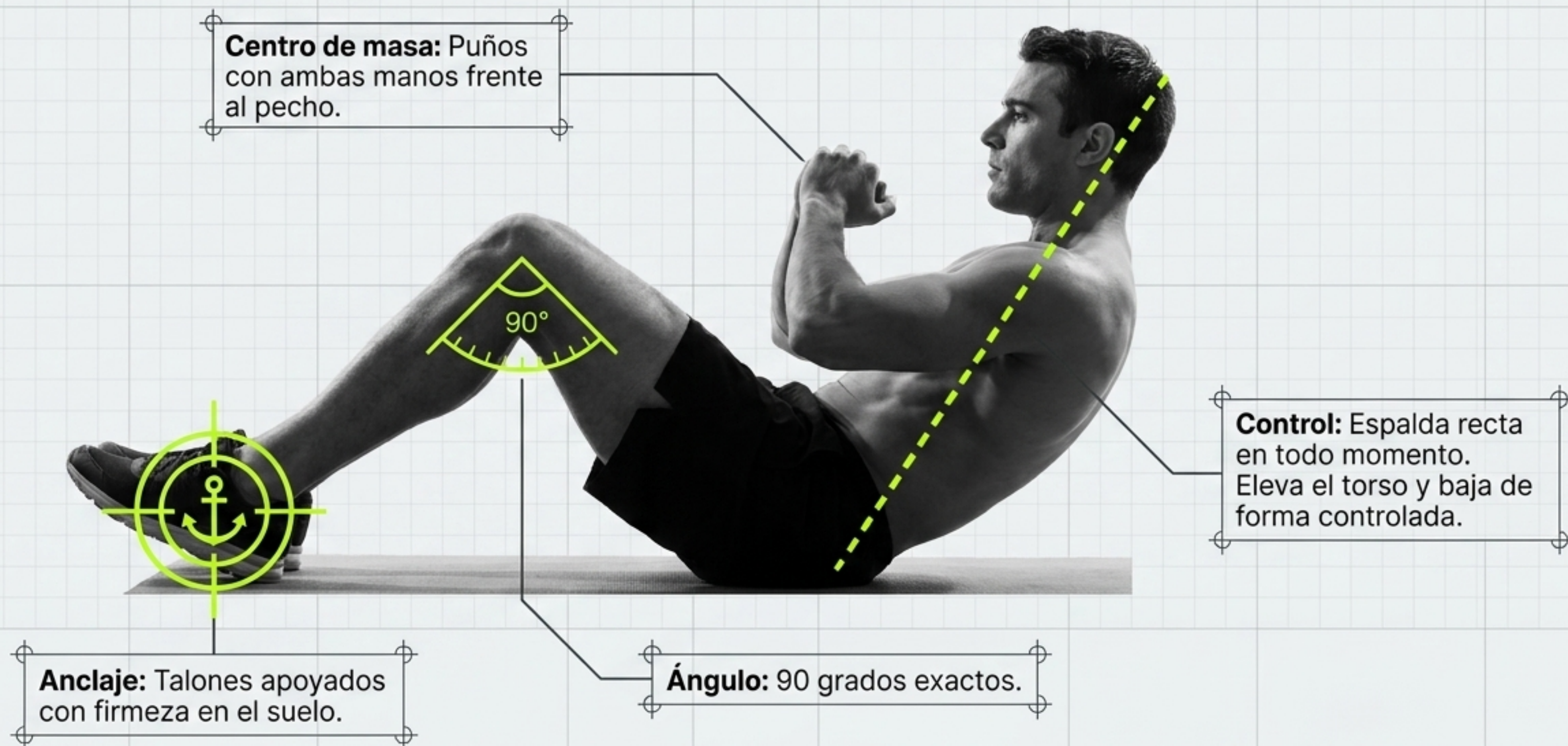
La arquitectura del circuito no perdona un segundo de inactividad



1 SERIE =
2 Minutos de
Trabajo Continuo + 30
Segundos de Descanso.

VOLUMEN TOTAL =
Completa 4 series
(10 Minutos).

Movimiento 1 exige anclar la base y mantener la rigidez espinal



Movimiento 2 aplica tensión continua mediante resistencia dinámica

Elevación:
Levanta los hombros ligeramente del suelo.

Objetivo crítico:
Mantener el abdomen en tensión constante.

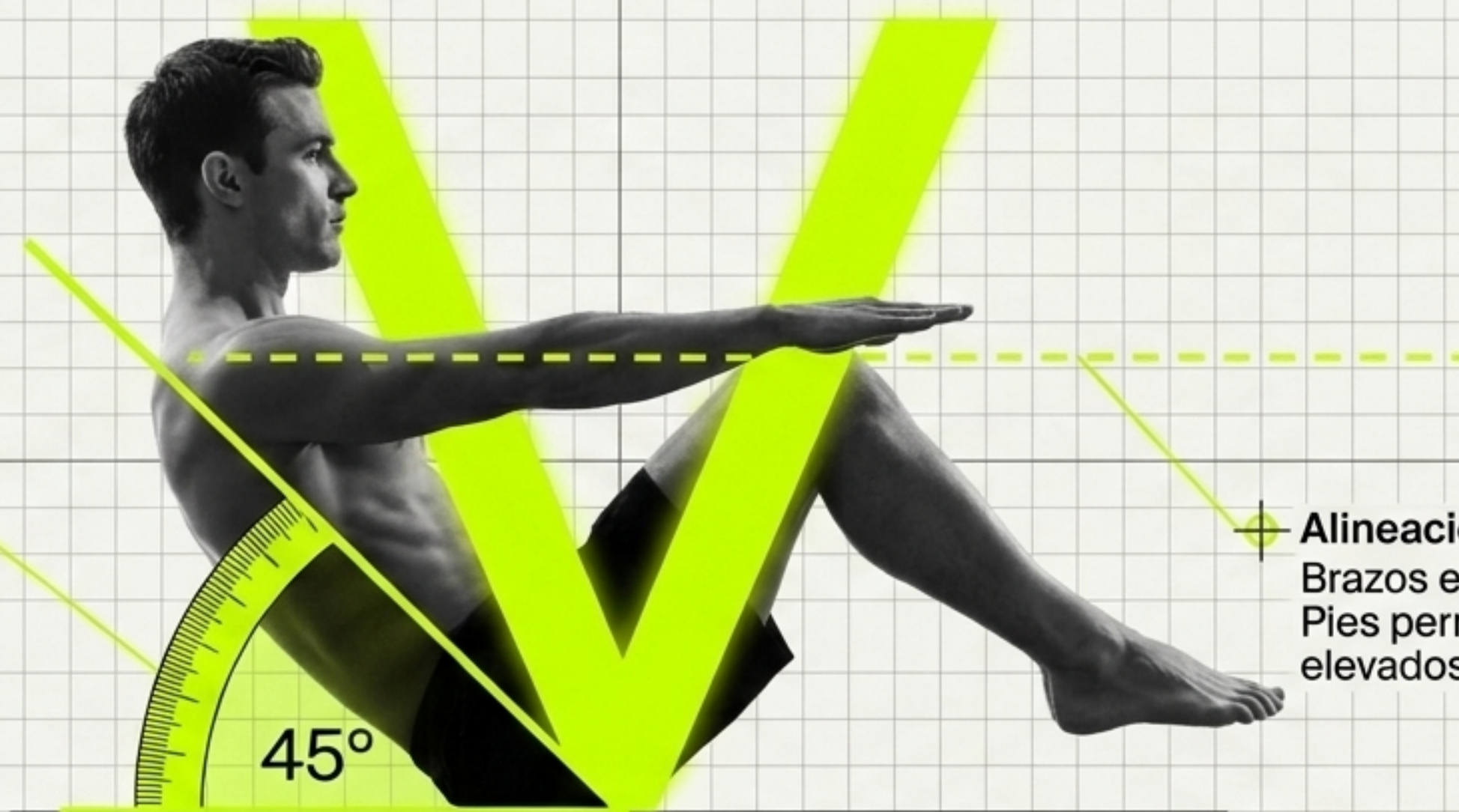
Mecánica:
Pequeñas patadas en el aire como tijera (una sube, otra baja).



Estabilización:
Brazos a los costados,
palmas contra el suelo.

Movimiento 3 desafía el equilibrio con una compresión simultánea

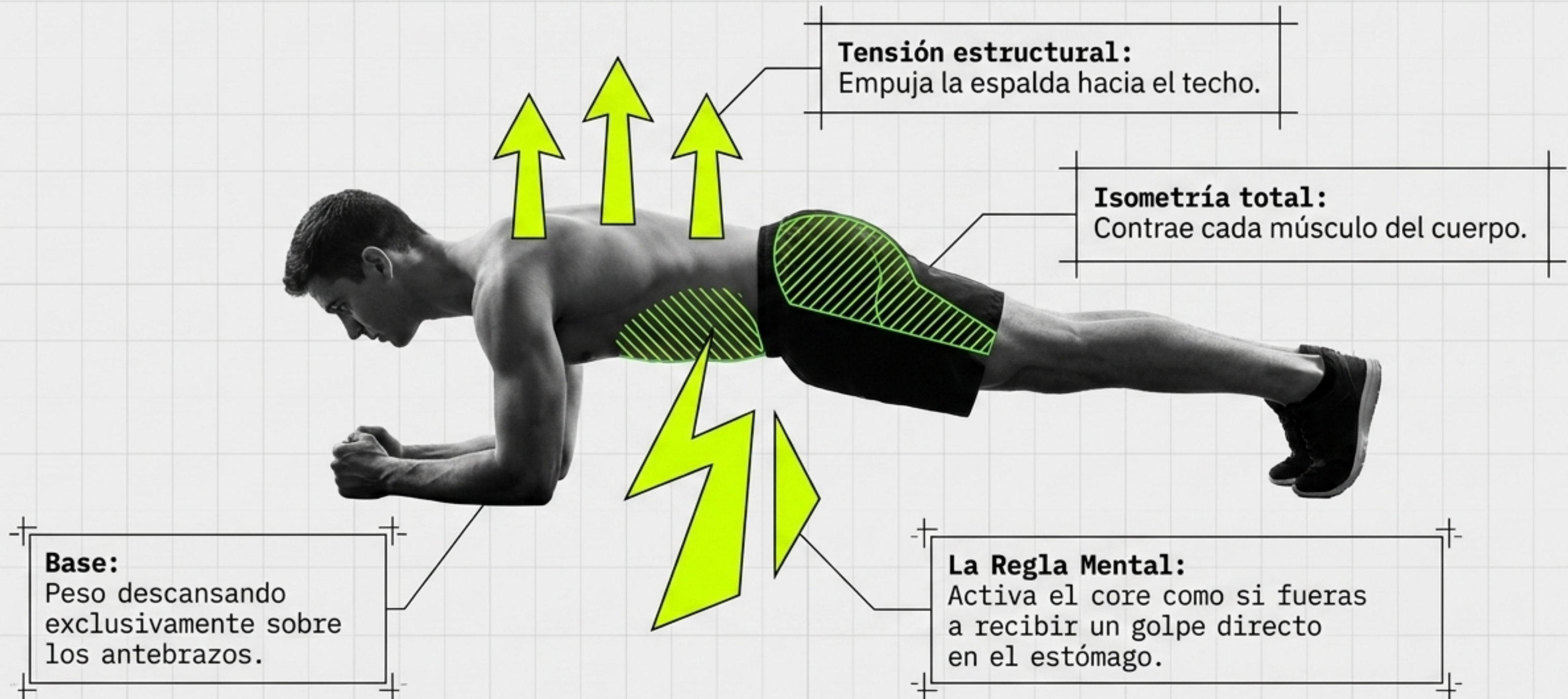
✚ **Inclinación:**
Ángulo estricto
de 45 grados.



✚ **Alineación:**
Brazos estirados al frente.
Pies permanentemente
elevados.

✚ **Dinámica:**
Baja el torso y eleva las piernas
simultáneamente.
Regresa a la posición inicial
sin romper la tensión.

Movimiento 4 requiere contracción total para simular un impacto



Cada movimiento cumple una función biomecánica específica

	Tipo de Tensión	Enfoque Biomecánico	Regla de Oro
1. Abdominales	Dinámica	Torso a piernas	Espalda Recta
2. Patada Boca Arriba	Dinámica Continua	Resistencia de piernas extendidas	Tensión Constante
3. Crunch en V	Dinámica Compleja	Equilibrio y compresión	Ángulo 45°
4. Plancha	Isométrica Total	Estabilidad contra la gravedad	Prepararse para el impacto

El sistema está diseñado, pero la ejecución depende de ti

10:00

¿Tienes 10 Minutos?

- **SISTEMA:** Circuito Continuo
- **VOLUMEN:** 4 Series Completas
- **DISEÑADO POR:** Bobby Maximus
- **ORIGEN:** Gym Jones, Salt Lake City, Utah

El reloj está corriendo.