



## Zona de estiramiento | Stretching zone

Hora de relajarse para realizar ejercicios de estiramiento en nuestro jardín zen. | Relaxing time to enjoy stretching exercises in our zen garden.



¡Muy bien hecho! Te has ganado un té refrescante en el bar de Katharina.  
Reservá un relajante tratamiento en nuestro Hamam + Spa.

Great job! You earned a fresh ice tea. Please request this at Katharina.  
Book a relaxing treatment in our Hamam + Spa.

6



## Fitness en contacto con la naturaleza | Fitness in contact with nature

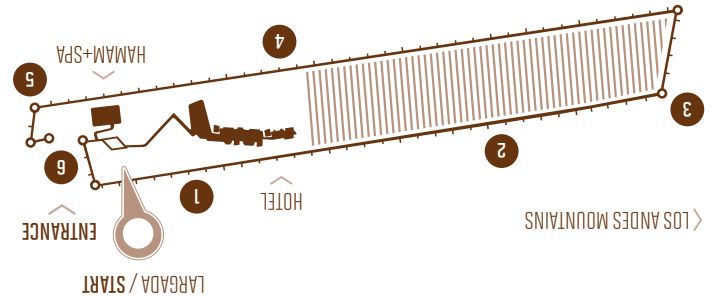


Guardia Vieja 1998 | C.P. 5509 | Vistalba, Mendoza, Argentina  
+54 (9) 0261 15 361 14 39 | +54 (261) 498 33 77  
reservas@entrecielos.com | Entre Cielos | entrecielos  
www.entrecielos.com

Recomendamos descansar 1 minuto entre series | We recommend to rest 1 minute after each set

R: repeticiones | repetitions  
S: series | sets

- 1,6 km por vuelta | 1,6 km per lap
- 5 Zonas de ejercicio | 5 Work out zones
- 1 Zona de estiramiento | 1 Stretching zone



VITA - PARCOURS

1



## Escalador de montaña | Mountain climber

1- Moviendo su pie derecho, eleve la rodilla tan cerca del pecho como pueda | Lift your right foot off the floor and slowly raise your knee as close to your chest as you can.

2- Vuelva a la posición inicial y repita con su otra pierna | Return to the starting position and repeat with your left leg.

R: 10 - S: 3



## Salte los troncos | Jump over the logs

R: 5 - S: 3

2



Abdominales | Abs

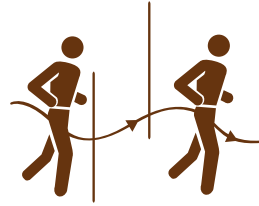
R: 30 - S: 3



Sentadillas | Squats

R: 10 - S: 3

3



Zig - Zag

R: 3 - S: 3



Saltos | Jumping Jacks

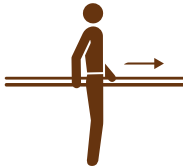
R: 20 - S: 3

4



Balanceos | Swings up

R: 5 - S: 3

Caminatas con las manos |  
Straight arm walks

R: 3 - S: 3



Biceps | Biceps ladder

R: 10 - S: 3

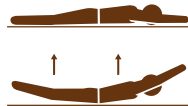
Flexiones de brazo |  
Push ups

R: 15 - S: 3



Fondos con barra | Dippings

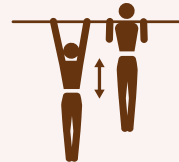
R: 10 - S: 3



Espinales | Supermans

R: 10 - S: 3

5



Dominadas en barra fija | Pull ups

R: 8 - S: 3



Salto al cajón | Step jumps

Saltar con las 2 piernas juntas al cajón, extender las piernas y descender | Jump with both legs to the step, extend your legs and step down.

R: 20 - S: 3



Step | Step up

R: 20 - S: 3



Estocadas | Plunge

R: 20 - S: 3