

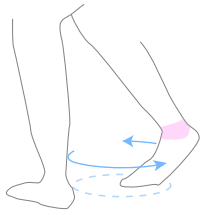
Ejercicios de mantenimiento para vivir sano y feliz. (Duración Mín: 45 min. - Máx: 2h)

Antes de iniciar los ejercicios se recomienda:

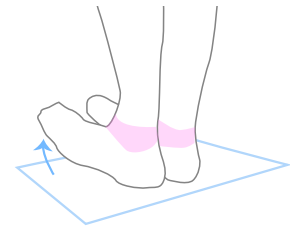
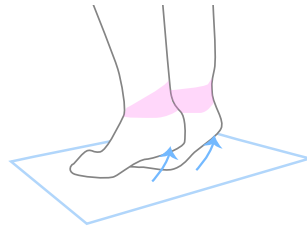
- Vestir ropa cómoda, contar con espacio suficiente para hacer movimientos amplios y permanecer en un espacio en tranquilo (puede escuchar música, radio, un podcast, etc...)

TOBILLOS

Girar 10 veces en cada sentido



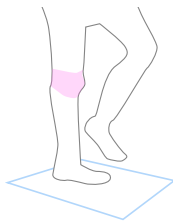
Con los pies juntos, elevamos los talones durante 3s. y después la parte delantera otros 3s. Así 5 veces.



Llevas
2 min.

RODILLAS

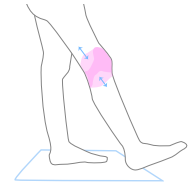
Haga equilibrio suave sobre una pierna durante 10s.



Con las piernas juntas apoye sus manos en las rodillas y gire sobre estas 10 veces en un sentido y luego en el otro.

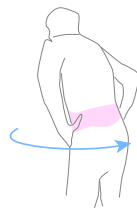


En postura relajada, de pie estire una pierna hacia el suelo. Contraiga y descontraiga el músculo de esta 10 veces.



CINTURA

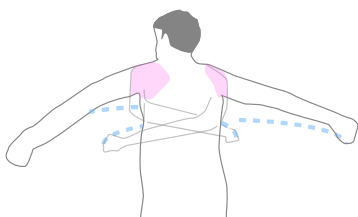
Coloque las piernas abiertas a la altura de sus hombros y coloque los brazos en forma de jarra sujetando su cintura. Gire esta misma, 10 veces hacia ambos lados.



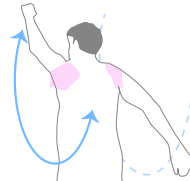
Llevas
4 min.

BRAZOS

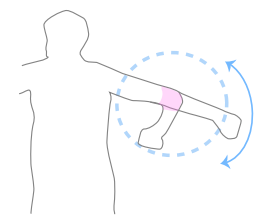
Abra y cierre los brazos. Puedes andar mientras lo hace.



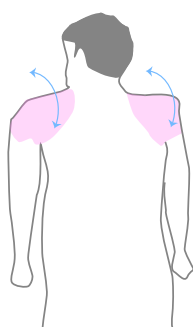
Balancee los brazos hacia delante y hacia atrás, también puedes hacer circunferencias con ambos brazos en un mismo sentido.



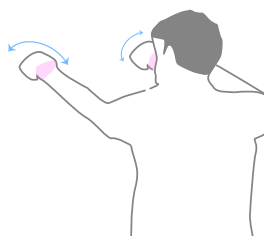
Con cuidado gire el codo de manera circular 10 veces con cada brazo.



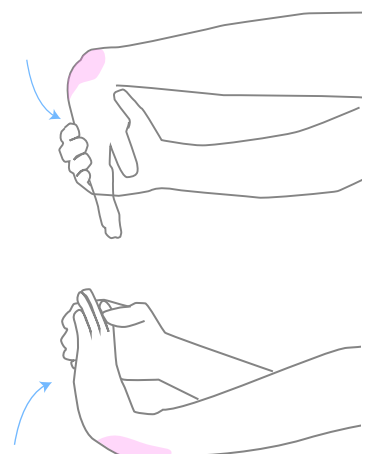
Mueva hombros 10 veces hacia delante, y otras 10 hacia atrás.



Con los brazos estirados hacia delante abra y cierre las manos a la vez 10 veces. Después gire los puños moviendo las muñecas hacia dentro y hacia fuera otras 10 veces.



Estire las muñecas suavemente sin hacer fuerza.

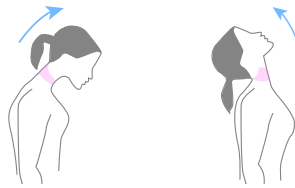


CABEZA

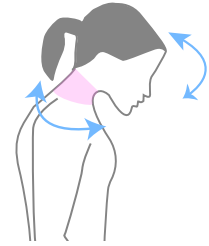
Gire la cabeza hacia la izquierda lentamente y hacia la derecha después. Así 10 veces.



Gire la cabeza hacia la delante lentamente y hacia atrás después. Así 10 veces.



Gire la cabeza en círculos



CUERPO ENTERO

BAILE 5min.

- Ponga una de sus músicas favoritas y comience a bailar de forma libre.

Disfrute, invente pasos, lo importante es moverse. Esto servirá para calentar antes de hacer los ejercicios de la derecha.

- Puede ver un video de zumba en Youtube e intentar seguirlo.

Busque: **“Zumba + (Título de tu canción favorita)”**

- También existen rutinas de 15, 20, 30 min. específicas para fortalecer la parte del cuerpo que prefieras. Busque: **“Rutina glúteos, espalda.... 20 min.”**

EJERCICIO 30 min.

1- Flexiones:

Puede apoyar las rodillas en el suelo y manteniendo la espalda recta hacer 3 series de 10 flexiones.

2- Abdominales:

Busque una superficie acolchada para tumbarse en el suelo y con las piernas en 45º eleve su cuerpo otros 45º. 3 series de 10 abdominales. Puede hacer abdominales laterales, y jugando con las piernas y otras variantes.

3- Sentadillas:

Busque una superficie lisa, y estando de pie coloque las piernas a la altura de los hombros. Junte sus manos o estire los brazos hacia delante.

Cuando bajes, mantén los glúteos hacia atrás.

Es importante que las rodillas no sobrepasen la punta de tus pies, siempre deben quedar por detrás. Mantén la espalda erguida en todo momento y evitar inclinarte demasiado hacia adelante. Prueba con 10, 20, 30...

Llevas 15min. ¡Muy bien!



PASEO 1h.



1- Puede suplir, o complementar de vez en cuando el ejercicio de cuerpo entero con un paseo de más de una hora. Pero recuerde: mantener activo todo su cuerpo le ayudará a perder grasa de manera más rápida además de proporcionarle un estado físico capaz de correr, saltar o levantar pesos sin miedo a lesionarse.

¡En menos de 45min.!

ESTIRAR

A la hora de estirar recuerde:

- 1- Evite exponerse en un espacio con corriente de aire. Así evitará pillar frío.
- 2- No fuerce el estiramiento con balanceos innecesarios, y pare si nota dolor.
- 3- Pida consejo y ayuda siempre que dude.
- 4- Disfrute

¡En menos de 2 horas! Recuerde estirar al finalizar.



Consigue mas copias gratuitas, o pide un diseño personalizado escaneando el QR



¡Enhorabuena! Rutina superada