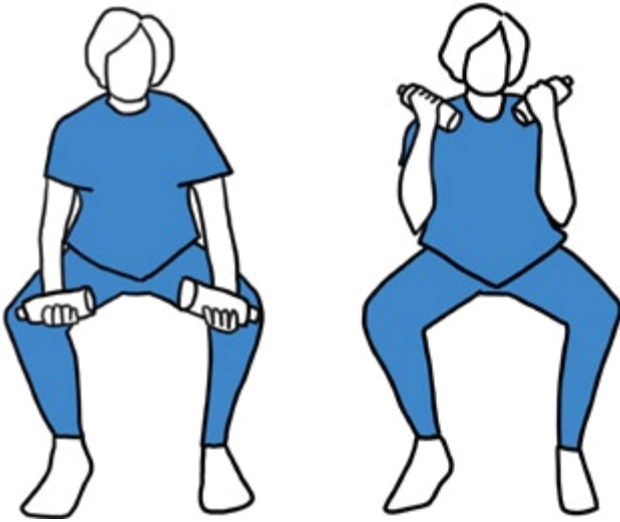




LEVANTAR UNA BOTELLA



**Si resulta difícil realizar todas las series, se puede vaciar un poco de la botella, por el contrario si resulta muy fácil, aumentar cantidad*

2 botellas Con 250 ml de agua. Siéntese con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, y tome una botella en cada mano. Doble los codos hacia el pecho, dirigiendo las botellas hacia los hombros.



12 repeticiones



3 series



1 min. de descanso

APRETAR UNA PELOTA



Coja una pelota de goma o antiestrés con la mano y apriétalo poco a poco tan fuerte como pueda.



12 repeticiones



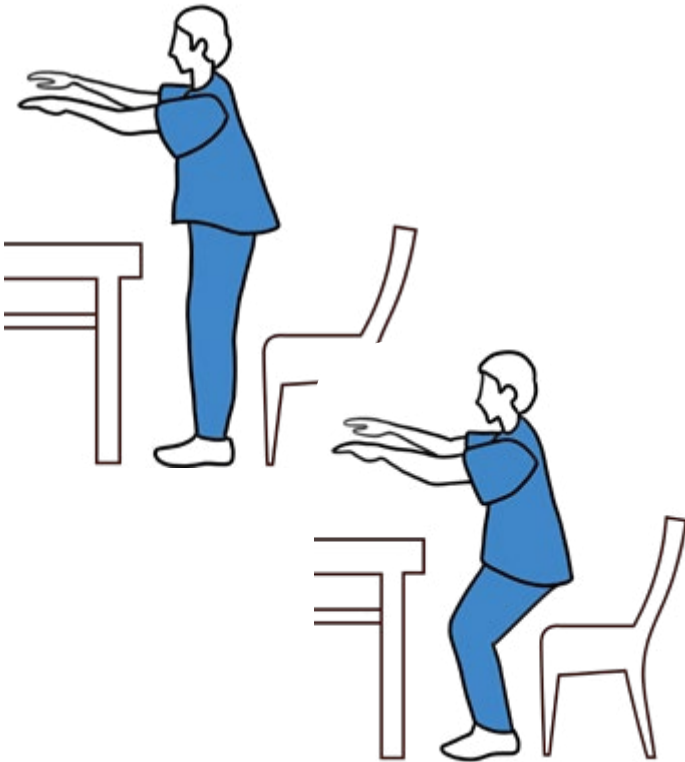
3 series



1 min. de descanso



SENTARSE



Sitúate de pie en frente de una mesa. Agáchese flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; vuelva a la posición inicial.

Coloque una silla detrás tuyo para tener mayor seguridad.

 **12 repeticiones**

 **3 series**

 **1 min. de descanso**

PUNTAS Y TALONES



Sitúate de pie apoyado al lado de una mesa o barandilla. Camine 7 pasos de “puntillas”, apoyando su peso solamente en las puntas de los pies. Haga una pausa y camine 7 pasos más, pero ahora apoyándose únicamente en los talones.

 **12 repeticiones**

 **3 series**

 **1 min. de descanso**

**Puede modificar la posición de los brazos; por ejemplo, cruzando los brazos sobre el pecho, o estirados en forma de cruz.*

ESTIRAMIENTO DE BRAZOS



Puede sentarse o ponerse de pie para realizar este ejercicio. Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos.

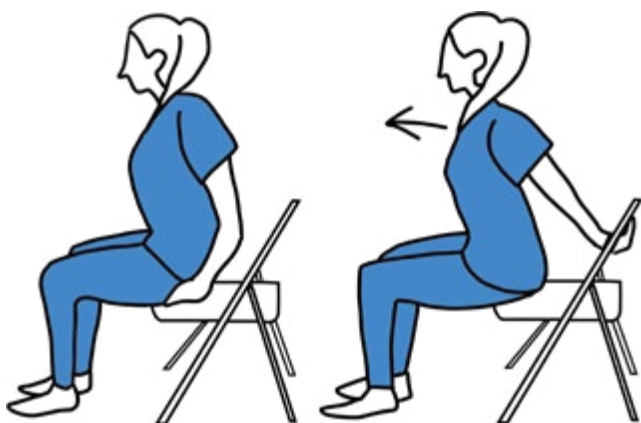
 **3 repeticiones**

 **3 series**

 **30 seg. de descanso**

**Relajar y soltar los brazos durante 5 segundos.*

BRAZOS CON SILLA



Mueva los brazos hacia atrás intentando agarrar el respaldo. Desde esta posición, adelante el pecho hasta provocar cierta tensión en la musculatura de los brazos. Manténgase así durante 10 segundos.

 **3 repeticiones**

 **3 series**

 **30 seg. de descanso**

**Relajar el estiramiento durante 5 segundos sin retirar las manos del respaldo*

Programa de ejercicios en casa

Usted necesitará los siguientes implementos:

1.- Equipo de ejercicios

- Zapatillas
- Ropa cómoda

2.- Una mesa y silla

3.- Una pelota de estrés

4.- Botella



¡Manténgase Hidratado!

Para este programa necesita 2 botellas de agua con 250ml

Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Utiliza un espacio adecuado que esté bien iluminado y no tenga obstáculos que te puedan molestar.
- Asegúrate de utilizar ropa cómoda y calzado deportivo o similar.

Usted podrá realizar 3 ejercicios no consecutivos **al día.*

CAMINAR



**Camina a un ritmo que puedas mantener una conversación de manera continúa pero que te cueste un poco de esfuerzo*

Camine mirando al frente, no hacia el suelo.

Primero apoye el talón y luego los dedos. Mantén los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

 **12 repeticiones**

 **3 series**

 **1 min. de descanso**



Plan de ejercicios en casa

VOLVAMOS A MOVERNOS



2020

