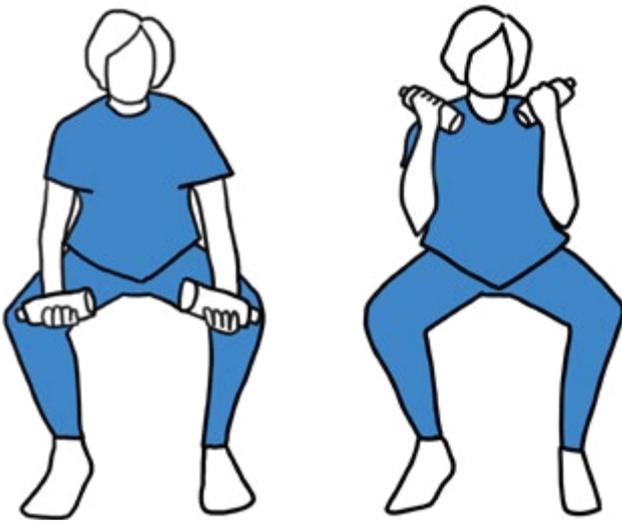




## LEVANTAR UNA BOTELLA



*\*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**



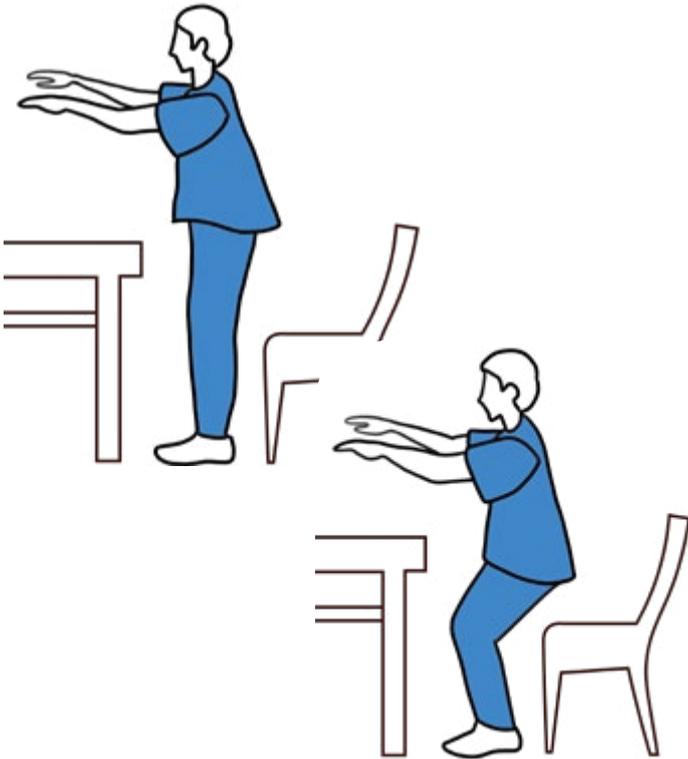
**3 series**



**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.

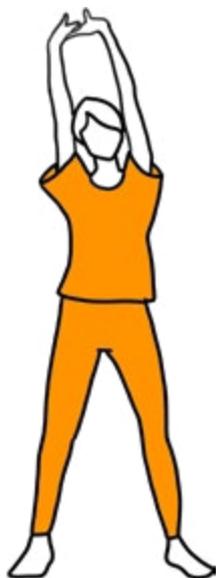
 12 repeticiones

 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



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

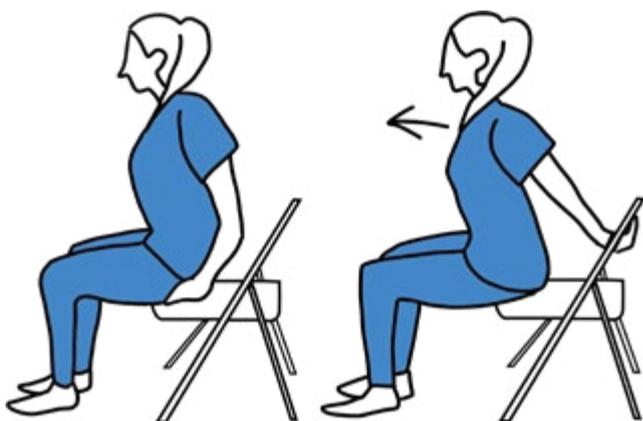
Puede sentarse o ponerse de pie para realizar este ejercicio. Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos.

 **3 repeticiones**

 **3 series**

 **30 seg. de descanso**

## BRAZOS CON SILLA



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

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**

# Programa de ejercicios en casa

Usted necesitará los siguientes implementos:

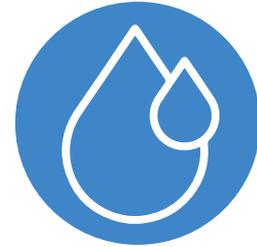
## 1.- Equipo de ejercicios

- 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**

**Encuentra más detalles en nuestra página web:**





Plan de ejercicios en casa

**VOLVAMOS A MOVERNOS**



2020

