

# mi rutina de ejercicios

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



# ejemplos de ejercicios

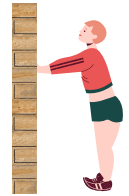
## SOPORTE PARA LOS PIES



1. Párese con los pies separados al ancho de las caderas.
2. Levante lentamente los talones del suelo, desplazándolos hacia las puntas de los pies.
3. Respire lenta y profundamente.
4. Baje lentamente hacia abajo.

## FLEXIÓN DE PARED

1. Párese frente a la pared a un brazo de distancia.
2. Coloque las palmas de las manos en la pared a la altura de los hombros.
3. Mantenga el cuerpo recto de la cabeza a los pies.
4. Doble los codos y baje el pecho hacia la pared.
5. Aléjese de la pared.



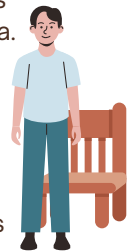
## CAMINATA DE EQUILIBRIO



1. Párese derecho con los pies juntos.
  2. Levante una pierna (la rodilla hacia el pecho) y luego extienda la pierna hacia adelante.
  3. Haga una breve pausa con la pierna extendida.
  4. Baje la pierna extendida.
  5. Repita del otro lado.
- Extienda los brazos hacia los lados para mantener el equilibrio.

## SENTARSE PARA PARARSE

1. Siéntese con los pies apoyados en el suelo.
2. Inclínese hacia adelante a la altura de las caderas mientras mantiene la espalda recta.
3. Cambie su peso sobre sus pies.
4. Empuja tus talones y párate.
5. Párese completamente derecho.
6. Vuelva a bajar lentamente.



Utilice el brazo de la silla como apoyo si es necesario.

## EXTENSIÓN DE RODILLA SENTADO

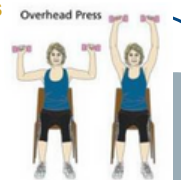


1. Siéntese derecho en una silla con los pies apoyados en el suelo.
2. Levante una pierna recta frente a usted, extendiendo la rodilla.
3. Mantenga la posición brevemente.
4. Baje la pierna hasta el suelo.
5. Repita del otro lado.

Respire mientras levanta, exhale mientras baja.

## PRESS DE HOMBROS

1. Comience sentado con los pies separados al ancho de los hombros.
2. Sostenga las pesas a la altura de los hombros, con las palmas hacia adelante.
3. Presione hacia arriba, enderezando completamente los codos.
4. Baje lentamente las pesas hasta la altura de los hombros.



## AERÓBICO:

Caminando  
Correr  
Ciclismo  
Baile  
Nadar  
Trabajar en el jardín  
Tenis  
clases de aeróbicos  
Baloncesto

## ELEVACIÓN LATERAL DE PIERNAS



1. Párese derecho con los pies separados al ancho de las caderas.
2. Levanta una pierna hacia el lado, manténla recta.
3. Eleva la pierna tan alto como te resulte cómodo con movimientos controlados.
4. Evite inclinarse. Mantenga el torso derecho.
5. Haz una pausa y mantén en la posición alta.
6. Baje la pierna con control.
7. Repita del otro lado.

