



# Ejercicios

Estos ejercicios han sido diseñados para ayudarle a **desarrollar fortaleza, mejorar el equilibrio y aumentar la flexibilidad**. Además de al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada, incluya estos ejercicios en su programa diario.

Inicie su sesión de ejercicio realizando **5 respiraciones profundas** – inhalando por la nariz y exhalando por la boca. Es importante seguir respirando profundamente durante toda la sesión de ejercicios.

## 1 Caminar en el Mismo Lugar



- Colocarse de pie
- Caminar en el mismo lugar, levantando las rodillas lo más alto posible
- Continuar por 2 minutos
- Respirar profundamente mientras camina



# Ejercicios

## 2 Curl de Pierna

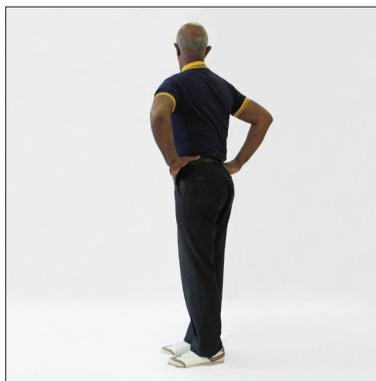


- Colocarse de pie detrás de una silla y agarrar el respaldo
- Manteniendo las rodillas juntas, levante su pierna derecha para hacer un ángulo derecho.
- Contar hasta 10 manteniendo esta posición
- Bajar el pie hacia el piso
- Repetir 5 veces
- Repetir con la pierna izquierda



# Ejercicios

## 3 Torsiones de la Parte Superior del Cuerpo



- Colocarse de pie con los pies separados y las manos en las caderas
- Lentamente girar la parte superior del cuerpo lo más lejos posible hacia la izquierda
- Sostener esta posición, contando hasta 5
- Lentamente girar la parte superior del cuerpo lo más lejos posible hacia la derecha
- Sostener esta posición, contando hasta 5
- Repetir 10 veces



# Ejercicios

## 4 Curls de Bíceps



- Colocarse de pie o sentado
- Hacer un puño flojo con la mano derecha
- Doblar la parte inferior del brazo hacia la parte superior (del puño hacia el hombro)
- Repetir 10 veces
- Repetir con el brazo izquierdo
- \* Para un mayor desafío, use pesas de mano de 1 libra