



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 Levantamientos Sobre los Dedos de los Pies



- Colocarse de pie detrás de una silla, sosteniendo el respaldo con ambas manos
- Levantarse hasta llegar a los dedos de los pies
- Sostener esta posición por 5 segundos
- Bajar a una posición de descanso, con los talones en el suelo
- Repetir 10 veces



Ejercicios

2 Levantamientos Laterales de Piernas

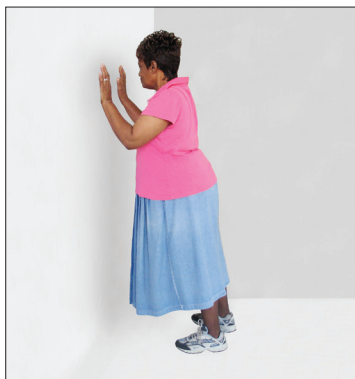
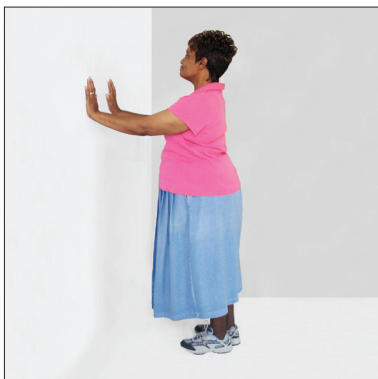


- Colocarse de pie detrás de una silla, sosteniendo el respaldo con una mano
- Manteniendo la espalda y ambas piernas derechas, levante lentamente la pierna derecha de 6-10 pulgadas de manera lateral
- Sostener la pierna derecha por 10 segundos
- Repetir 5 veces
- Repetir con la pierna izquierda

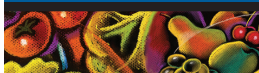


Ejercicios

3 Flexiones de Muro



- Colocarse de pie frente al muro con los brazos extendidos y las palmas sobre el muro
- Manteniendo el cuerpo erguido, inclinarse hacia el muro acercando la cara al muro
- Empuje contra el muro para regresar a una posición erguida y de pie
- Repetir 10 veces



Ejercicios

4 Abdominales



- Sentarse derecho en una silla, con los brazos cruzados sobre el pecho
- Inclinarsse hacia delante hasta que los brazos cruzados entren en contacto con, o lo más cerca posible de los muslos
- Regresar a la posición sentada con la espalda derecha
- Repetir 10 veces