



# 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 Colóquese de Pie y Luego Tome Asiento



- Iniciar en una posición sentada con los brazos cruzados
- Colocarse de pie, intentando no usar los brazos
- Tomar asiento, intentando no usar los brazos
- Repetir 10 veces



# Ejercicios

## 2 Levantamientos de Piernas

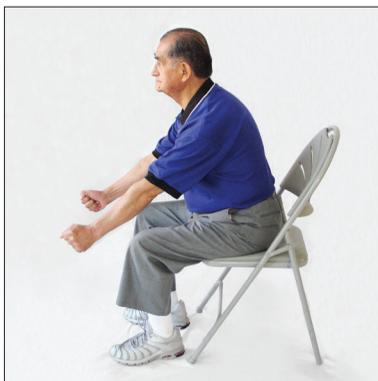


- Sentarse en una silla
  - Estirar la pierna derecha
  - Levantar la pierna tan alta como le sea posible
  - Bajar la pierna, manteniéndola extendida y elevada
  - Repetir 8 veces
  - Repetir con la pierna izquierda
- \* Para un mayor desafío, utilice pesas de tobillos de 1 libra



# Ejercicios

## 3 Remo con los Dos Brazos



- De pie o sentado, ligeramente inclinado hacia delante desde la cintura
- Encerrar las manos en un puño y extienda ambos brazos hacia adelante
- Tirar de los brazos hacia atrás, flexionando los codos en un ángulo de 90 grados
- Estirar los brazos lentamente, extendiéndolos hacia delante
- Repetir 10 veces



# Ejercicios

## 4 Levantamientos de Brazos



- De pie o sentado
  - Iniciar con los brazos estirados a los lados del cuerpo y las palmas mirando hacia dentro
  - Levantar ambos brazos a los lados al nivel de los hombros
  - Sostener la posición por 1 segundo
  - Bajar los brazos lentamente
  - Repetir 10 veces
- \* Para un mayor desafío, utilice pesas de mano de 1 libra