



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