

Recomendaciones de actividad física en casa



- Para transformar las tareas diarias de la casa en un ejercicio saludable, te invitamos a realizar los siguientes ejercicios.
- Toma la escoba y útilízala como elemento de apoyo para estirar y fortalecer tus músculos.
- Realiza esta rutina 3 veces a la semana y descansa 30 segundos entre cada ejercicio.



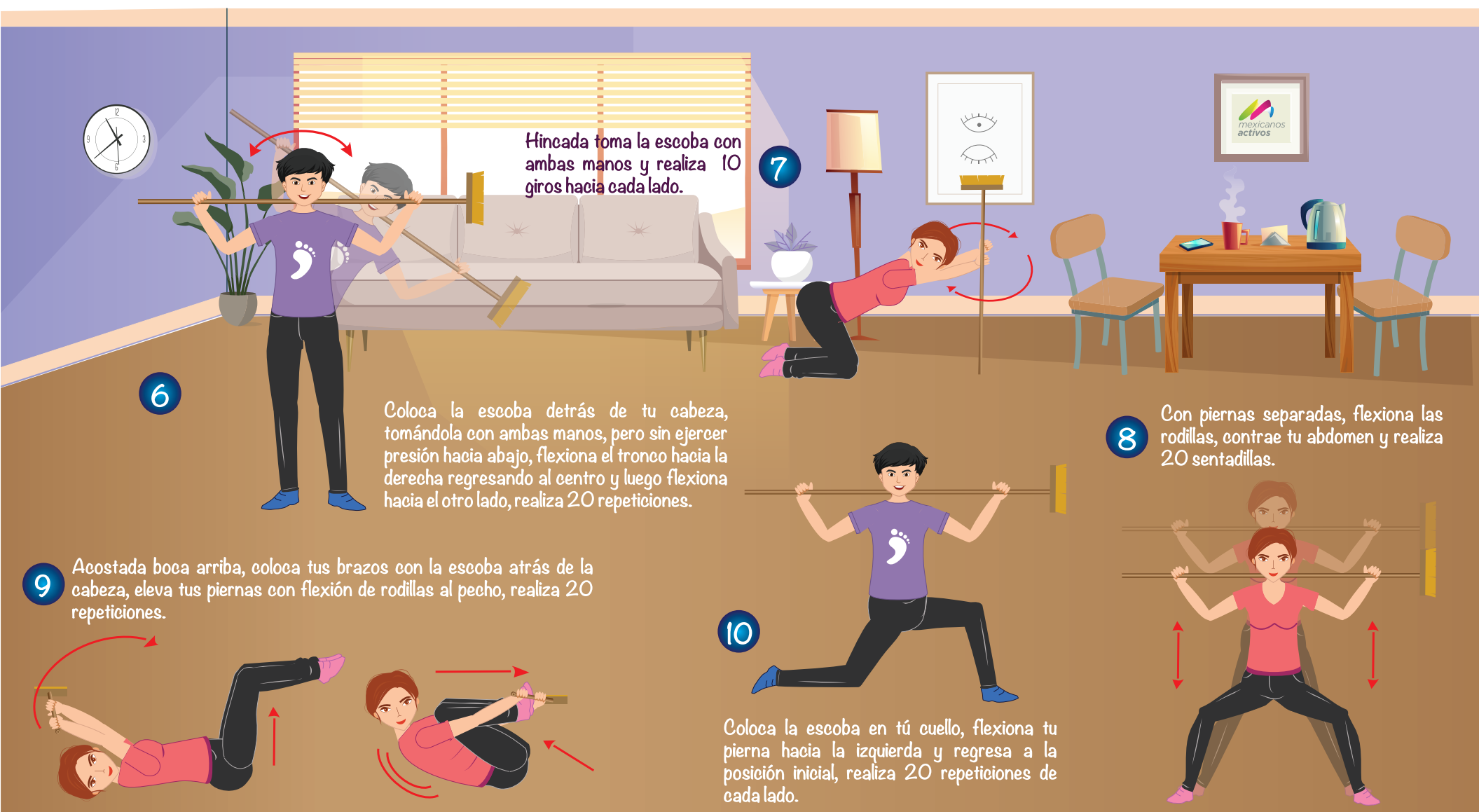
1 Coloca la escoba en el cuello, flexiona tu tronco hacia los dos lados, realiza 10 repeticiones hacia cada lado.

2 Hincada toma la escoba y flexiona hacia ambos lados, manteniendo la espalda recta, realiza 10 repeticiones de cada lado.

3 Coloca la escoba de manera vertical, apoya tu peso sobre ella y flexiona tu tronco hacia atrás, realiza 20 repeticiones.

4 Híncate y coloca la escoba detrás de los hombros; pon la mano derecha en el piso y eleva la rodilla izquierda. Sostén 5 segundos y extiende la pierna. Regresa a la posición inicial y luego de 20 repeticiones, cambia de lado.

5 Apoya tu mano en la escoba y realiza 20 sentadillas.



6 Hincada toma la escoba con ambas manos y realiza 10 giros hacia cada lado.

7 Coloca la escoba detrás de tu cabeza, tomándola con ambas manos, pero sin ejercer presión hacia abajo, flexiona el tronco hacia la derecha regresando al centro y luego flexiona hacia el otro lado, realiza 20 repeticiones.

8 Con piernas separadas, flexiona las rodillas, contrae tu abdomen y realiza 20 sentadillas.

9 Acostada boca arriba, coloca tus brazos con la escoba atrás de la cabeza, eleva tus piernas con flexión de rodillas al pecho, realiza 20 repeticiones.

10 Coloca la escoba en tu cuello, flexiona tu pierna hacia la izquierda y regresa a la posición inicial, realiza 20 repeticiones de cada lado.