

# RUTINA DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA EN 7 MINUTOS

Te presentamos una serie de ejercicios que puedes hacer fácilmente en casa y que te ayudarán a mantenerte en forma.

1

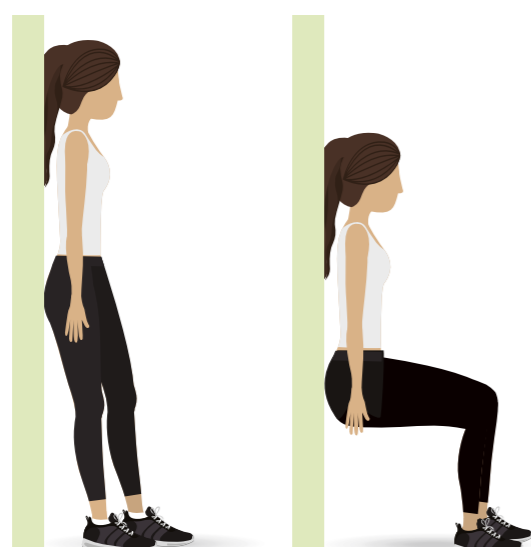


*Entra en calor con este sencillo ejercicio*

## Saltos de tijera

3 series de 15 repeticiones. Pega pequeños saltos abriendo ligeramente las piernas y subiendo los brazos.

2



*Con estos ejercicios fortalecerás las piernas y glúteos*

## Sentadilla contra la pared

1 minuto. Asegúrate de colocar los pies con la punta hacia fuera y ligeramente abiertos, a la anchura de los hombros.

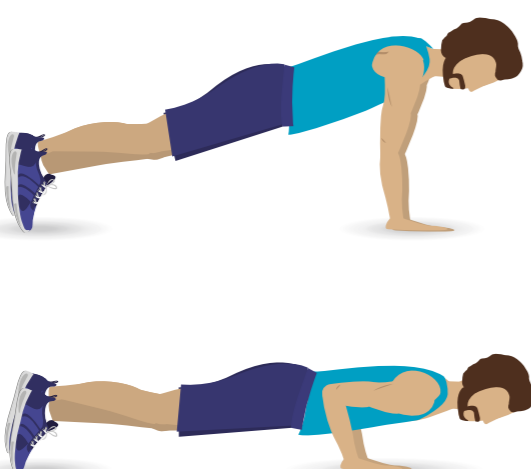
3



## Zancadas

3 series 15 repeticiones. Asegúrate de mantener la espalda recta y hacer un ángulo de 90° con cada pierna.

4

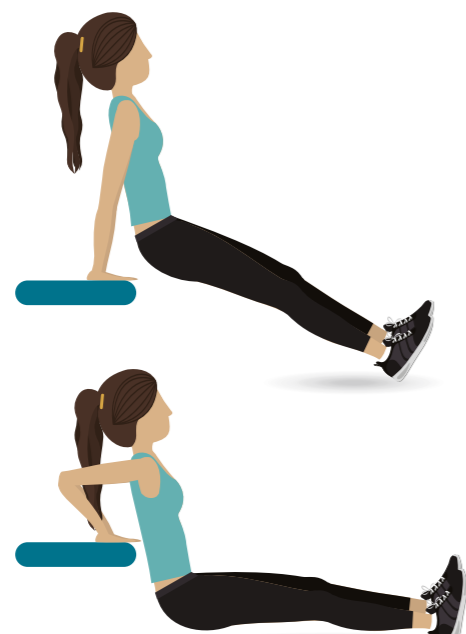


*Estos dos ejercicios son perfectos para fortalecer los brazos*

## Flexiones

3 series de 10 repeticiones. Puedes apoyar las rodillas para que sea un poco más fácil.

5



## Triceps

3 series de 10 repeticiones. Coloca los brazos sobre un soporte firme y baja sin abrir los brazos hacia fuera, mantén los codos rectos.

6

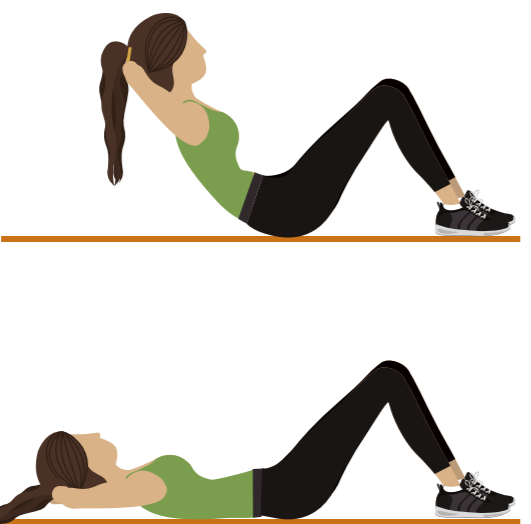


*No podemos olvidarnos de trabajar la zona abdominal*

## Planchas

1 minuto. Coloca los brazos con un ángulo de 90°, la zona abdominal apretada y la espalda recta.

7



## Abdominales

3 series 15 repeticiones. Mantén la mirada hacia el frente y las manos en el cuello. Procura tirar del abdomen y no del cuello al hacer el ejercicio.

**RECUERDA: LLEVAR UNA RUTINA DIARIA DE EJERCICIOS Y UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN NOS VA A MANTENER FÍSICA Y MENTALMENTE SALUDABLES.**