

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

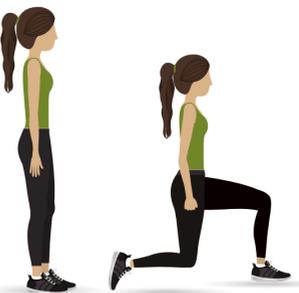


Con estos ejercicios fortalecerás las piernas y glúteos

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.

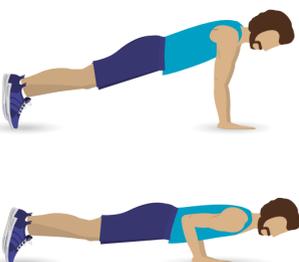
3



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

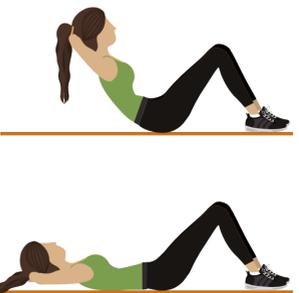


No podemos olvidarnos de trabajar la zona abdominal

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.