

Ejercicio cardiovascular

Realizar algún ejercicio cardiovascular de 20 a 30 minutos.

Nadar, correr, bicicleta, caminar, bailar, zumba, aerobics, spinning, cross training.

Ejercicio de fuerza y flexibilidad

Core (abdomen y espalda baja)

Abdominal básico / 15 repeticiones



Abdominal básico con piernas estiradas / 15 repeticiones



Bicicleta de abdominales / 15 repeticiones



Plancha / mantener la posición 15 segundos



Pasar la pelota / 15 repeticiones



Piernas y glúteos

El saludo del pájaro / 15 repeticiones con cada pierna



Estiramiento frontal / 15 repeticiones cada pierna



Estiramiento lateral / 15 repeticiones cada pierna



Sentadillas / 15 repeticiones



Brazos y pecho

Lagartija modificada / 15 repeticiones



Levantamiento posterior / 15 repeticiones



Levantamiento lateral / 15 repeticiones



Levantamiento posterior variante / 15 repeticiones



Levantamiento frontal /15 repeticiones



Levantamiento frontal variante / 15 repeticiones

