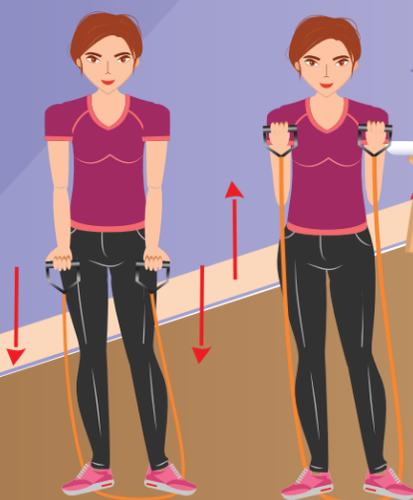


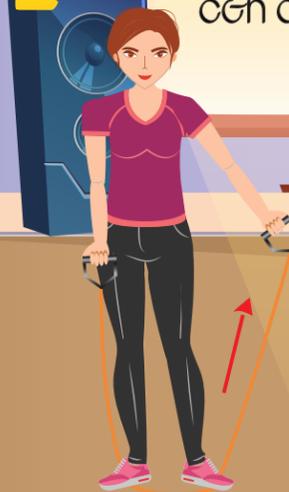


Realiza 30 minutos diarios de estos sencillos ejercicios, que fortalecerán tus músculos.

1
Pisa la liga y realiza 15 flexiones y extensiones de brazos



2
Con liga realiza 15 extensiones hacia atrás con cada brazo



Realiza 15 flexiones, alternando las piernas y sosteniendo 8 segundos

6
Con piernas separadas, flexiona las rodillas, centra tu abdomen y realiza 15 sentadillas



7
Estira la pierna y centra el glúteo, alternando la otra pierna, realiza 15 repeticiones



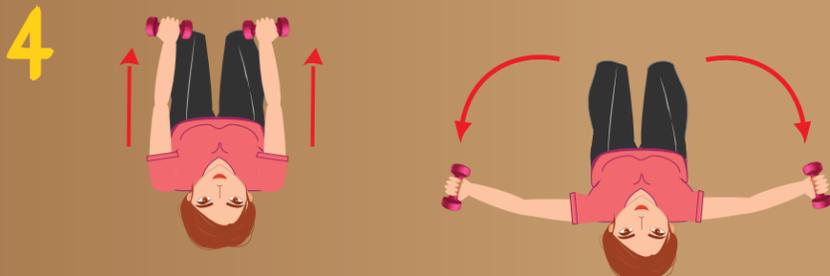
3
Realiza 15 repeticiones con los brazos extendidos y flexiona hacia ti, con mancuernas de 1 kg,



8
Centra el abdomen hacia adentro y empuja la cadera hacia arriba, realiza 15 repeticiones



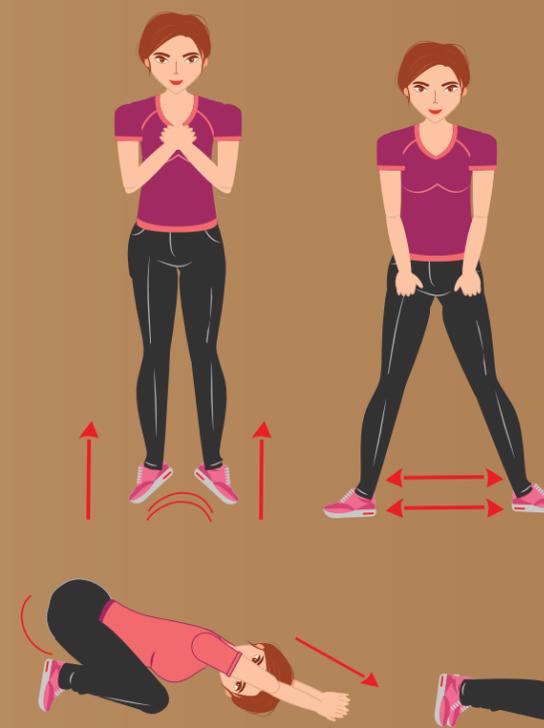
4
Realiza 15 repeticiones con los brazos extendidos y flexiona a los lados, con mancuernas de 1 kg,



10
Salta hacia adelante y eleva la rodilla tocándola con la mano, realiza 15 repeticiones



9
Con salto, abre y cierra las piernas rápidamente. Realiza 15 repeticiones



11
Realiza 15 estiramientos lo más que puedas y sostén 10 segundos

