

NO PARES, MUÉVETE

Ejercicio en casa



ANTES DE EMPEZAR RECUERDA

- Realiza las repeticiones adecuadas a tu condición física (empieza con 10 repeticiones y vete incrementando según como estés).
- No arriesgues ni hagas sobreesfuerzos, tú te conoces mejor que nadie.
- Descansa 20 segundos entre ejercicio y ejercicio.
- Repítelo hasta hacer 20 minutos al día de actividad.



Gira el tronco de derecha a izquierda, sin mover las piernas y siempre pasando por el frente.



Inclínate hacia adelante e intenta tocar las puntas de los pies. No hace falta llegar al suelo.



Con el tronco flexionado, gira a un lado y al otro.



Sentadillas: sube y baja flexionando las rodillas con la espalda recta y siempre mirando al frente.



Levanta la pierna y luego el brazo contrario, vuelve a apoyar y repite del otro lado.



Abdominales: sube el tronco hasta donde puedas con las manos hacia adelante.



Sube y baja la pierna repetidas veces. Primero la izquierda y luego la derecha.



Flexiona el tronco lateralmente, primero un lado y luego el otro.



PLENA INCLUSIÓN CASTILLA Y LEÓN
Pº Hospital Militar 40, local 34
47006 Valladolid

www.plenainclusioncyl.org
plenainclusioncyl@plenainclusioncyl.org

