



## EJERCITA TU CUERPO CON fortalecimiento muscular

 **2** días a la semana

CON SIMPLES ELEMENTOS DE TU CASA  
PUEDES REALIZAR ESTE TIPO DE EJERCICIOS:



### HACER SENTADILLAS CON SILLA

1 SERIE: 8 a 15 repeticiones (manteniendo la posición por 1 seg.)



### LEVANTAR PESO SOBRE TU CABEZA

ejemplo: un litro de leche

1 SERIE: 8 a 15 repeticiones (manteniendo la posición por 1 seg.)



### HACER FLEXIONES CONTRA LA PARED

1 SERIE: 8 a 15 repeticiones

(manteniendo la posición por 1 seg.)



### HACER FLEXIONES DE PIERNAS CON APOYO EN EL RESPALDO DE UNA SILLA

1 SERIE: 8 a 15 repeticiones

(manteniendo la posición por 1 seg.)

### OJO!

*Puedes realizar 1 serie de cada uno de estos ejercicios o 4 series de un solo ejercicio*



Recuerda que la actividad aeróbica y fortalecimiento muscular **son ejercicios complementarios**