



Nutrition
& Health

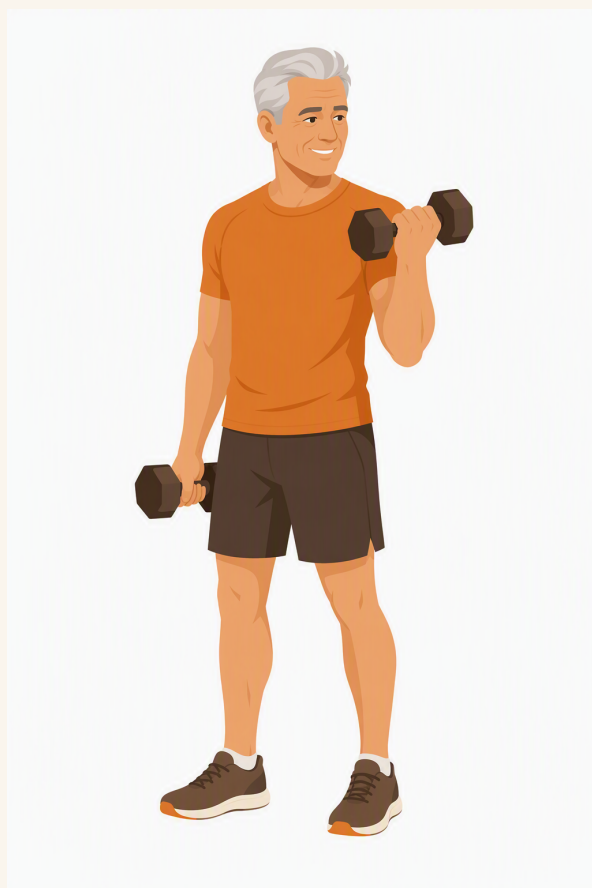


GUÍA DE EJERCICIOS

FUERZA · EQUILIBRIO · VITALIDAD



Actívate cada día con ejercicios sencillos,
seguros y efectivos. Menos es más:
míralo, hazlo, siéntete con energía.



Brazos

Piernas

Equilibrio

Cardio

Flexibilidad

Tu rutina en 8 ejercicios

1

Curl de bíceps sentado

FUERZA · BRAZOS

2

Press de hombros con banda

FUERZA · BRAZOS

3

Sentadilla en silla

FUERZA · PIERNAS

4

Elevación de talones

FUERZA · PIERNAS

5

Apoyo sobre una pierna

EQUILIBRIO

6

Marcha en línea (talón-punta)

EQUILIBRIO

7

Marcha activa

CARDIO

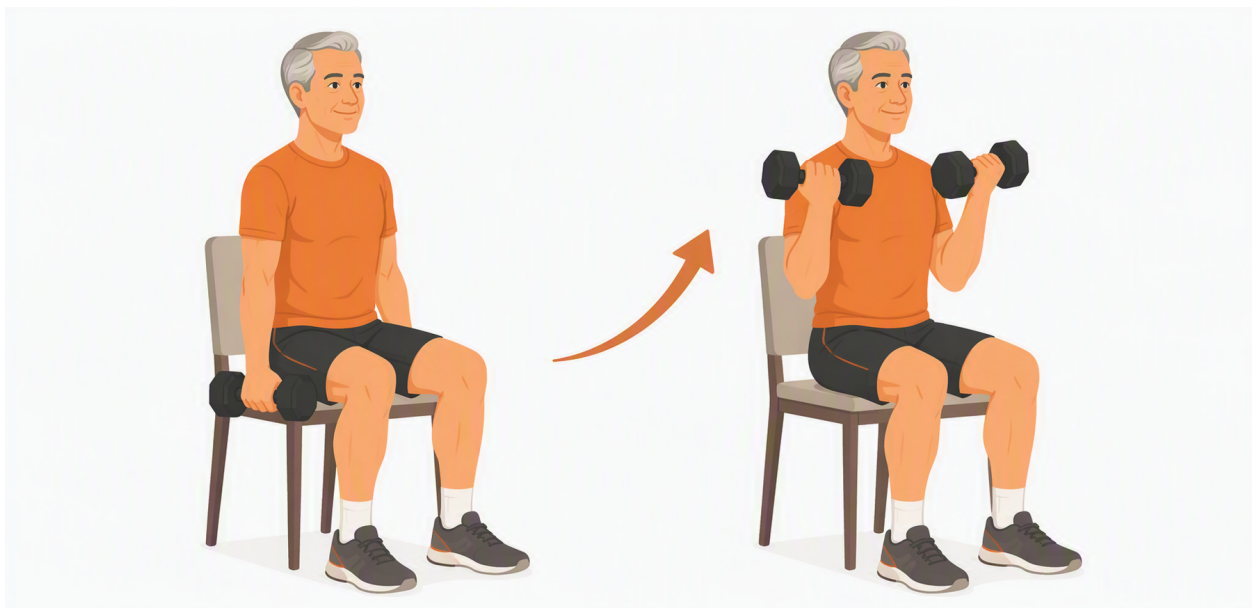
8

Estiramiento global

FLEXIBILIDAD

Curl de bíceps sentado

Trabaja la fuerza de los brazos con mancuernas.



1 · INICIO

2 · SUBIDA



2 series

por sesión



10-12

repeticiones



2-3

veces/semana



1-3 min

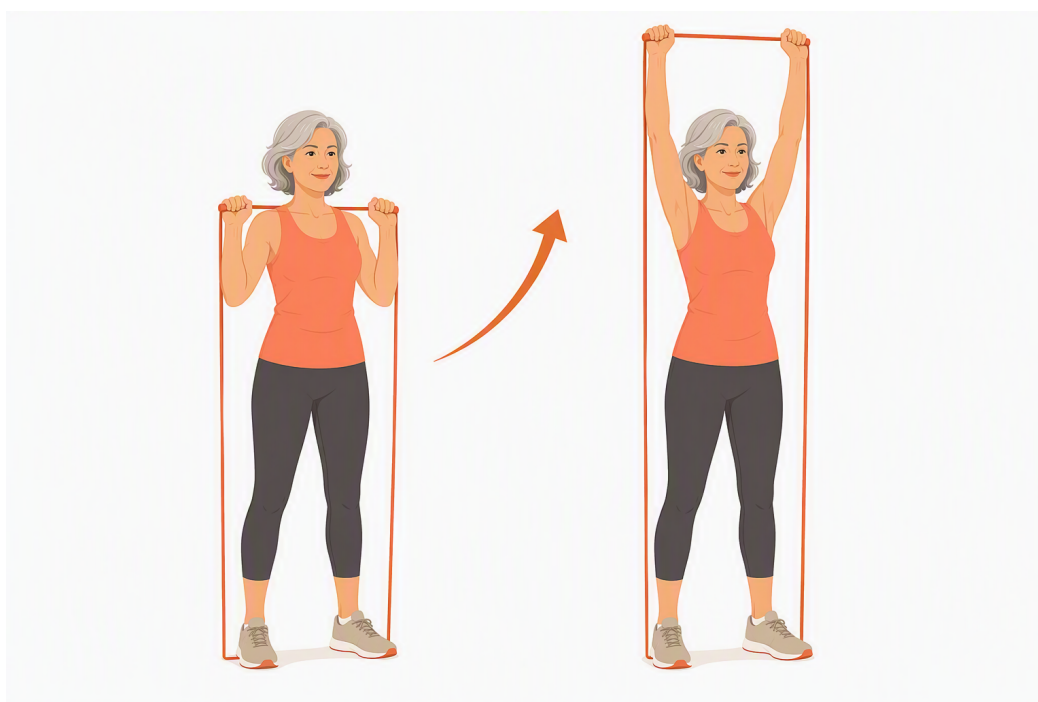
descanso

CÓMO HACERLO

Sube las mancuernas hacia los hombros y baja despacio. Espalda recta, codos pegados al cuerpo.

Press de hombros con banda

Fortalece hombros y brazos con banda elástica.



1 · INICIO

2 · EMPUJE



2 series

por sesión



10-12

repeticiones



2-3

veces/semana



1-2 min

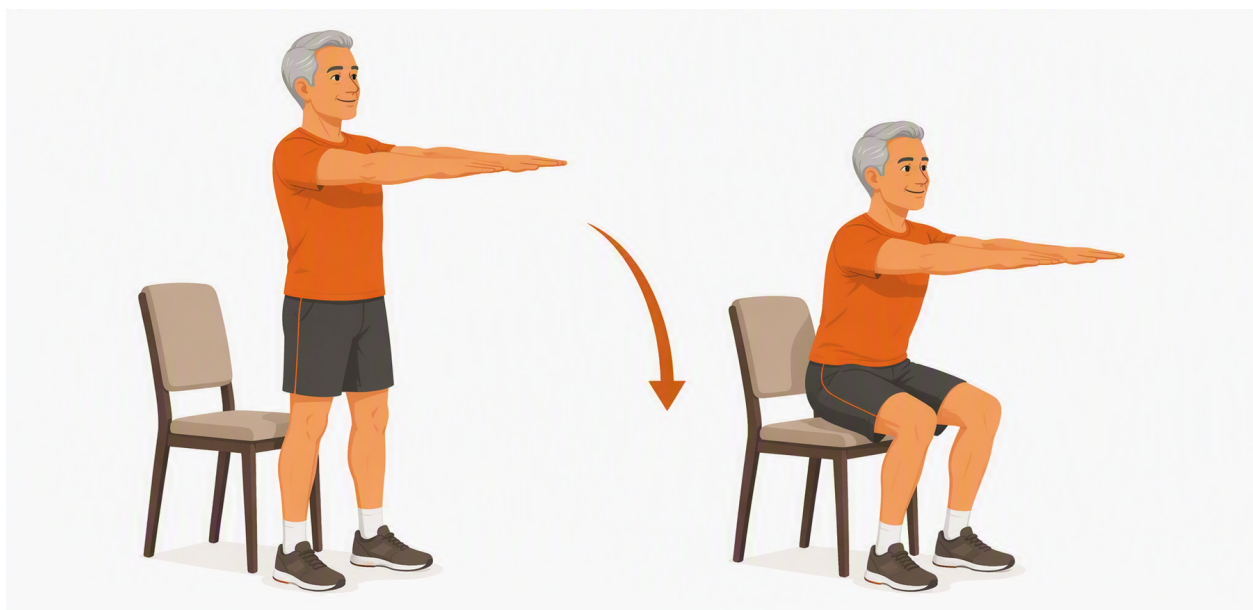
descanso

CÓMO HACERLO

Empuja la banda por encima de la cabeza sin bloquear los codos. Baja controlando el movimiento.

Sentadilla en silla

Potencia piernas y glúteos de forma segura.



1 · INICIO

2 · BAJADA



2 series

por sesión



8-10

repeticiones



2-3

veces/semana



1-2 min

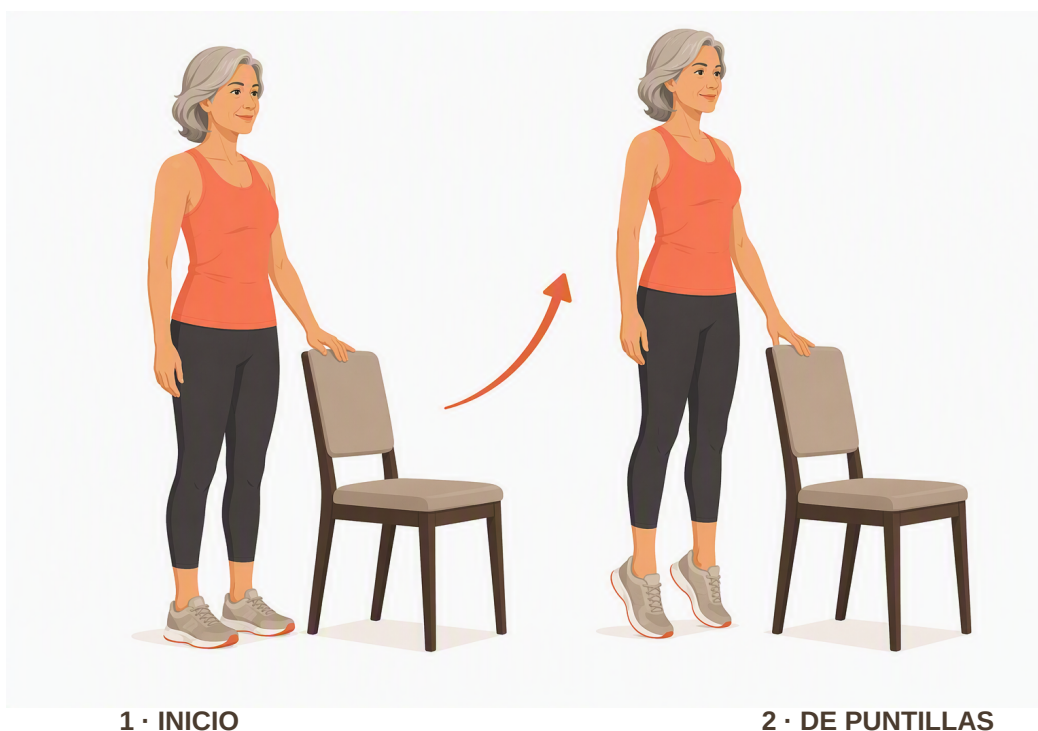
descanso

CÓMO HACERLO

Baja como si fueras a sentarte, rodillas alineadas con los pies. Sube apretando piernas y glúteos.

Elevación de talones

Refuerza gemelos y mejora la estabilidad.



2 series
por sesión



12-15
repeticiones



3
veces/semana



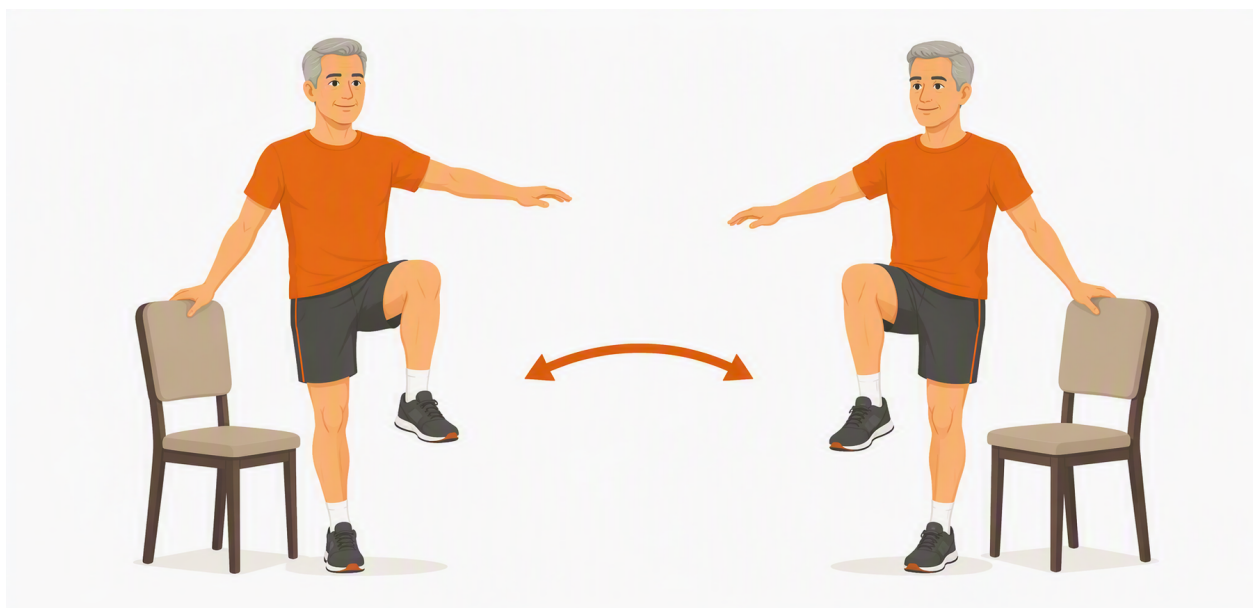
1 min
descanso

CÓMO HACERLO

Ponte de puntillas elevando los talones, mantén 1 segundo arriba y baja despacio. Apóyate en una silla.

Apoyo sobre una pierna

Mejora el equilibrio y previene caídas.



1 · APOYO

2 · CAMBIO



20-30 s

por pierna



2-3

repeticiones



diario

frecuencia



30 s

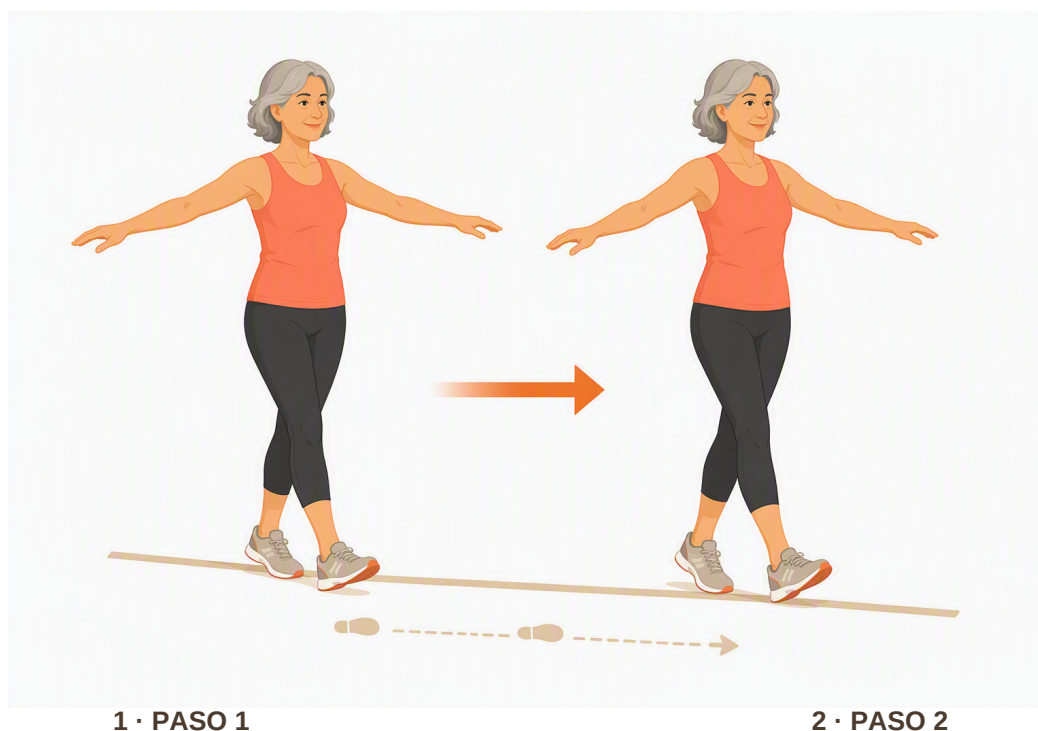
descanso

CÓMO HACERLO

Mantén el equilibrio sobre una pierna, mirada al frente. Cambia de pierna. Apóyate si lo necesitas.

Marcha en línea (talón-punta)

Entrena coordinación y marcha estable.



10 pasos
por serie



2
series



diario
frecuencia



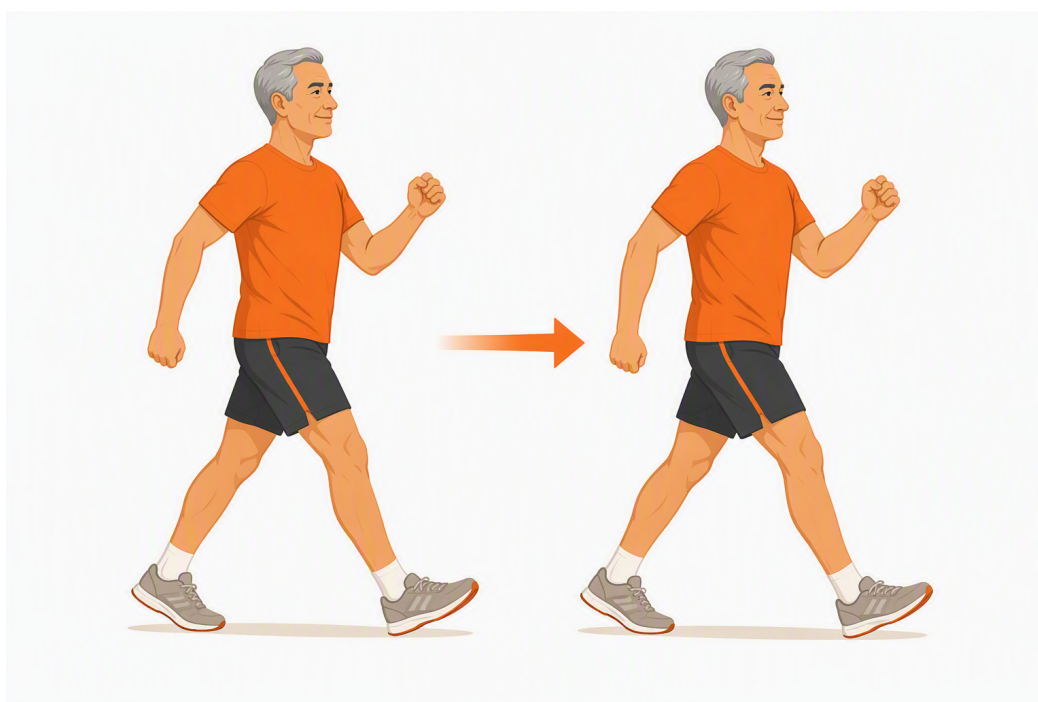
30 s
descanso

CÓMO HACERLO

Camina en línea recta poniendo el talón justo delante de la punta del otro pie. Brazos abiertos para equilibrio.

Marcha activa

Activa el corazón y gana resistencia.



1 · RITMO CÓMODO

2 · PASO LIGERO



20-30 min

por sesión



moderado

ritmo



3-5

veces/semana



libre

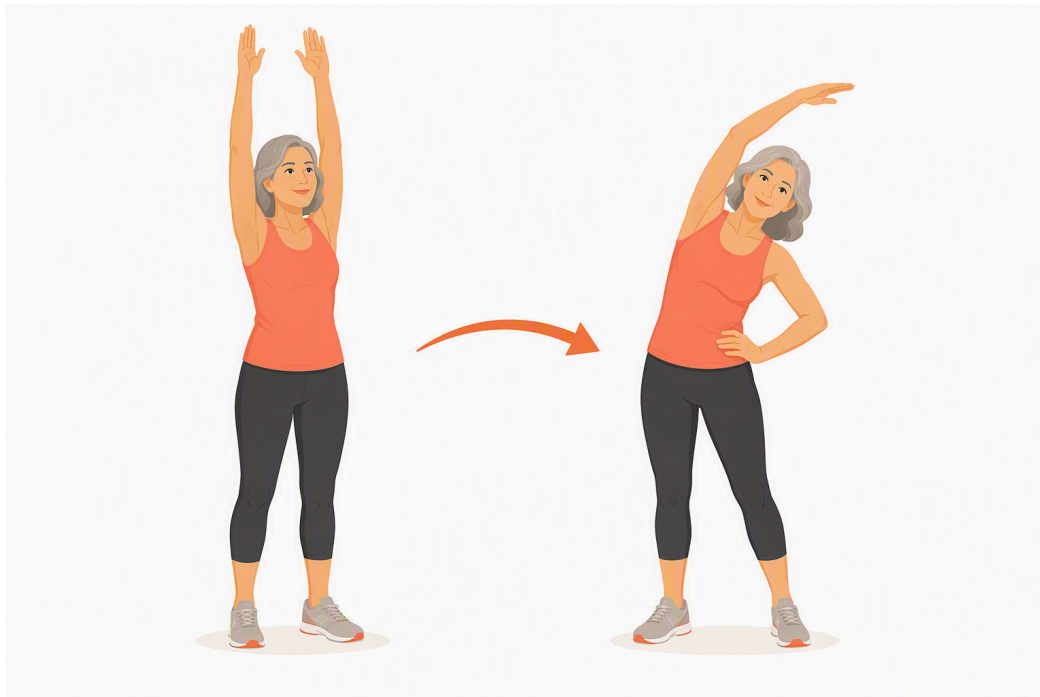
descanso

CÓMO HACERLO

Camina a paso ligero manteniendo una respiración cómoda. Balancea los brazos con naturalidad.

Estiramiento global

Gana movilidad y relaja la musculatura.



1 · ESTIRA

2 · MANTÉN



20-30 s

por músculo



1-2

repeticiones



diario

frecuencia



suave

sin dolor

CÓMO HACERLO

Estira suavemente cada grupo muscular sin rebotes. Respira profundo y no llegues al dolor.