

EJERCICIOS EN CASA PARA MANTENERTE **ACTIVO**

Rutina femoral



Necesitarás:

Este material es ilustrativo. Toda actividad física debe ser acompañada por un profesional de salud.



Banda elástica
corta y cerrada



Mat o tapete



Mancuernas



Silla



Dr. Mauricio Mejía
Especialista en
Medicina del Deporte
@drmauriciomejia

Puente

20 repeticiones - 3 a 4 series

Utiliza una banda por encima de las rodillas



Sentadillas con banda elástica

3 a 4 series

Caminar al lado 10 pasos a la derecha y 10 pasos a la izquierda



Sentadillas

20 repeticiones
3 a 4 series

Realízalas lentas



EJERCICIOS EN CASA PARA MANTENERTE **ACTIVO**

Rutina brazo - espalda

Necesitarás:

Este material es ilustrativo. Toda actividad física debe ser acompañada por un profesional de salud.



Banda elástica
corta y cerrada



Mat o tapete



Mancuernas



Silla

Flexión de bíceps

20 repeticiones 3 a 4 series



Flexiones

20 repeticiones 3 a 4 series

Realizar las flexiones con las rodillas en el suelo



Elevaciones laterales

20 repeticiones 3 a 4 series

Espalda recta en todo momento



Plancha

20 repeticiones 3 a 4 series

Sostener la plancha
durante 20 a 30 segundos



EJERCICIOS EN CASA PARA MANTENERTE **ACTIVO**

Rutina piernas



Necesitarás:

Este material es ilustrativo. Toda actividad física debe ser acompañada por un profesional de salud.



Banda elástica
corta y cerrada



Mat o tapete



Mancuernas



Silla

Step con mancuernas

15 con cada pierna y usa pesas en las manos
Toda la fuerza con la pierna de arriba



Puente de glúteos con banda elástica

20 repeticiones 3 a 4 series



Abducción de cadera sentado con banda elástica

Abrir las rodillas con la banda sentado
30 repeticiones (al final mantienes 30 seg abierto)
3 a 4 series



Sentadilla isométrica en la pared con banda elástica

Contar 20 segundos y repetir 3 veces
Recuerda estar contra la pared

