



# EJERCICIO EN CASA FUERZA



Estar activo(a) con regularidad, incluso solo durante 10 min al día, beneficiará enormemente a tu cuerpo y mente.

**Para tu cuerpo:** el movimiento regular ayuda a controlar el peso y a reducir los niveles de colesterol y la presión arterial.

**Para tu mente:** las endorfinas se liberan en tu cerebro cuando haces ejercicio, lo que puede ayudar a mejorar tu estado de ánimo y reducir el estrés y la ansiedad.

## Los siguientes 4 ejercicios son excelentes para hacer en casa y no requieren material especial

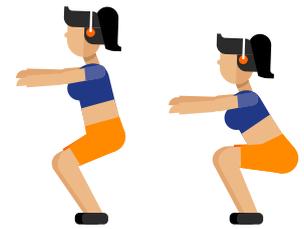
Intenta hacerlos durante **30 segundos cada uno**, tantas veces como puedas, hasta llegar a hacer **10 minutos seguidos** (5 series de los 4 ejercicios):

1

### Sentadillas

(Con y sin pesas) Mantente levantado(a) con las piernas separadas al ancho de los hombros. Asegúrate de que tu espalda esté recta y no curvada. Dobla las rodillas y agáchate lo más bajo que puedas, hasta justo antes de que tus talones comiencen a levantarse.

Cuando veas que puedes hacer esto con facilidad durante 30 segundos, agrega un peso entre tus manos o en cada mano. Puede ser una lata de comida, una botella de agua grande, una bolsa de patatas, etc.



2

### Puentes de glúteos

Túmbate boca arriba, con las piernas separadas al ancho de los hombros. Contrae los músculos del abdomen imaginando que mueves el ombligo hacia la columna. Eleva la pelvis, separando del suelo tu trasero (glúteos), hasta que hagas un "puente" con tu cuerpo. Controla el movimiento de regreso al suelo y repite.



3

### Boxeo "al aire"

(Con y sin pesas) Mientras estás de pie, lanza puñetazos directamente frente a ti, como si estuvieras golpeando un saco de boxeo. Luego puedes agregar pesos a cada mano (botellas de agua, latas de comida, etc.).

4

### Abdominales

Túmbate en el suelo con las piernas dobladas. Usa los músculos del estómago y levanta la parte superior del cuerpo. Repite varias veces.

