

RUTINA DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

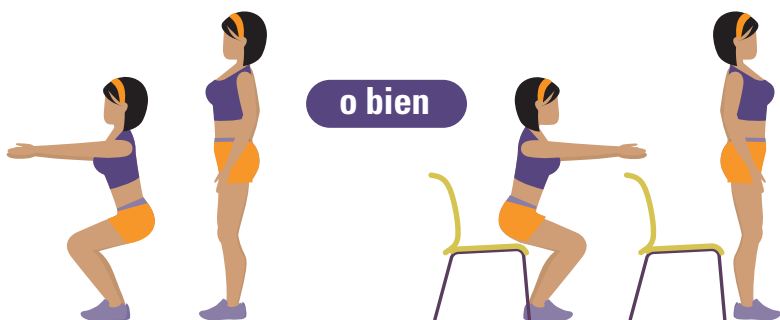
Sin pesas

El entrenamiento de fuerza estimula el metabolismo, ayuda a mantener un peso saludable y reduce los dolores y molestias al envejecer.

Procure realizar un entrenamiento de fuerza al menos dos veces por semana. Repita la siguiente rutina tres veces.



10 flexiones de brazos o 10 flexiones de brazos modificadas



10 sentadillas o 10 sentadillas modificadas

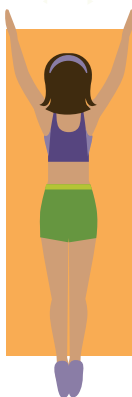
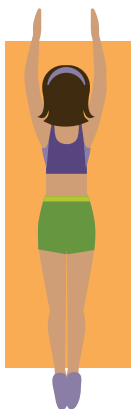


10 puentes de glúteos



15-30 segundos de plancha

15 segundos
en cada
posición I,Y,T



10 zancadas hacia atrás