

¡MANTÉN LA FORMA!

Los beneficios adquiridos en el entrenamiento que has realizado a lo largo del curso **se pueden perder si dejas de hacer actividad física a diario**

1 TRABAJO CARDIOVASCULAR (TODOS LOS DÍAS) CAMINAR entre 30 minutos y 1 hora



TRATA DE **CAMINAR**
EN TUS ACTIVIDADES
DIARIAS.
VETE A LOS SITIOS
ANDANDO.
SI COGES LA VILLAVESA
BÁJATE UNA O DOS
PARADAS ANTES.

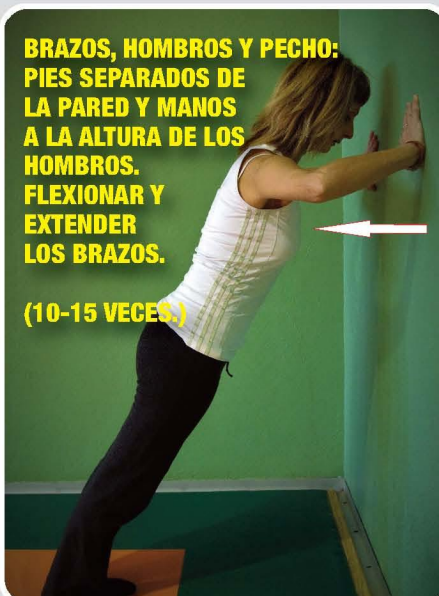


¡SUBE ESCALERAS
EN LUGAR DE UTILIZAR
EL ASCENSOR!
¡ES UN EJERCICIO
BUENÍSIMO!

2 FUERZA MUSCULAR (3 días a la semana) HACER 2-3 SERIES de 10-15 repeticiones de los siguientes ejercicios

BRAZOS, HOMBROS Y PECHO:
PIES SEPARADOS DE
LA PARED Y MANOS
A LA ALTURA DE LOS
HOMBROS.
FLEXIONAR Y
EXTENDER
LOS BRAZOS.

(10-15 VECES.)



HOMBROS: PIES LIGERAMENTE
SEPARADOS. SUBIR Y MANTENER LOS
BRAZOS ELEVADOS A LA ALTURA DE
LOS HOMBROS 1 SEGUNDO.
(10-15 VECES.)



ABDOMINALES: BIEN APOYADA
LA ESPALDA, LEVANTAR
LAS DOS PIERNAS
JUNTAS Y
FLEXIONADAS.
(10-15 VECES.)



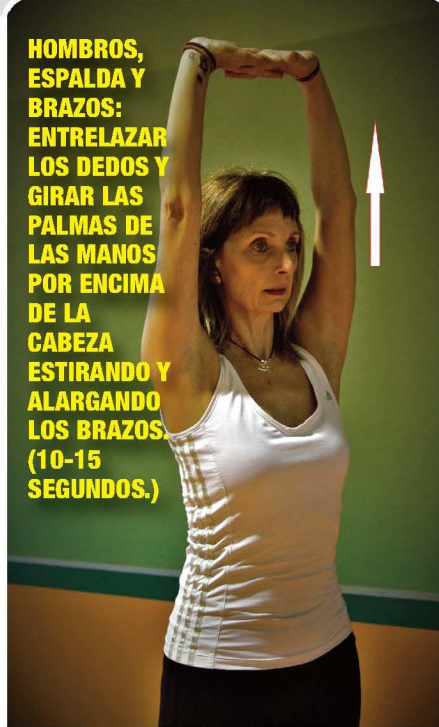
3

EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD Y DE EQUILIBRIO (Al menos, 3 días a la semana)

EQUILIBRIO: DE PIE APOYÁNDOSE CON UNA MANO EN LA SILLA, LEVANTAR UNA PIERNA Y MANTENER 10 SEGUNDOS. (10-20 VECES.) REPETIR CON LA OTRA PIERNA.



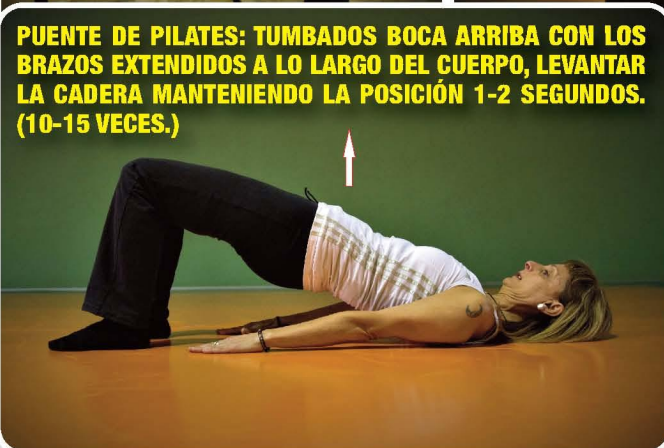
HOMBROS, ESPALDA Y BRAZOS: ENTRELAZAR LOS DEDOS Y GIRAR LAS PALMAS DE LAS MANOS POR ENCIMA DE LA CABEZA ESTIRANDO Y ALARGANDO LOS BRAZOS. (10-15 SEGUNDOS.)



EQUILIBRIO: ANDAR EN LÍNEA RECTA CON LOS BRAZOS EN CRUZ, FIJANDO LA VISTA AL FRENTE. MANTENER LA PIERNA LEVANTADA. 1 SEGUNDO. (HACER 20 PASOS CON CADA PIERNA.)



PUENTE DE PILATES: TUMBADOS BOCA ARRIBA CON LOS BRAZOS EXTENDIDOS A LO LARGO DEL CUERPO, LEVANTAR LA CADERA MANTENIENDO LA POSICIÓN 1-2 SEGUNDOS. (10-15 VECES.)



SUPERMAN: EN CUADRUPEDIA, ESTIRAR UN BRAZO Y LA PIERNA CONTRARIA EN LÍNEA CON EL CUERPO, MANTENIENDO EL ESTIRAMIENTO 2 SEGUNDOS. (REPETIR 10 VECES.)



ALGUNOS CONSEJOS Y RECOMENDACIONES

- **REGLA DEL NO DOLOR:** SI DURANTE EL EJERCICIO SIENTE DOLOR ARTICULAR O MUSCULAR, RESPIRACIÓN DIFÍCIL, MAREOS, TAQUICARDIAS, ETC, PARE INMEDIATAMENTE.
- UTILICE UN **ESPACIO ADECUADO** SIN OBSTÁCULOS. PARA ALGUNOS EJERCICIOS PUEDE AYUDARSE DE SILLAS U OTROS ELEMENTOS QUE LE DEN SEGURIDAD
- ASEGÚRESE DE QUE LOS **ZAPATOS** LE CALZAN BIEN, QUE TENGAN SUELAS PLANAS NO RESBALADIZAS Y CON BUEN APOYO EN LA PARTE DEL TALÓN.
- **RESPIRE NORMALMENTE**, NO CONTenga LA RESPIRACIÓN.
- **HABLE CON SU MÉDICO** SI NO TIENE SEGURIDAD DE SI DEBE HACER ALGÚN EJERCICIO.