

Programa de ejercicios

Yo me muevo en casa

La cuarentena cambia las rutinas y disminuye nuestro nivel de actividad física. Evitemos los efectos adversos con este programa de ejercicios en video que hemos creado para usted.



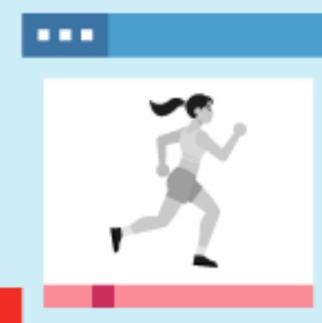
Veálos en computador,
tablet o celular.



3 fases ordenadas por
nivel de dificultad.



Cada fase consta
de 2 videos.



Vea los videos diariamente y dedique
un espacio del día para ejercitarse.



Al final de cada fase evalúe su nivel de cansancio de 0-10.

Repita los ejercicios de la fase en la que se encuentre y reevalúe a la semana siguiente.

Puede pasar a los ejercicios de la siguiente fase.