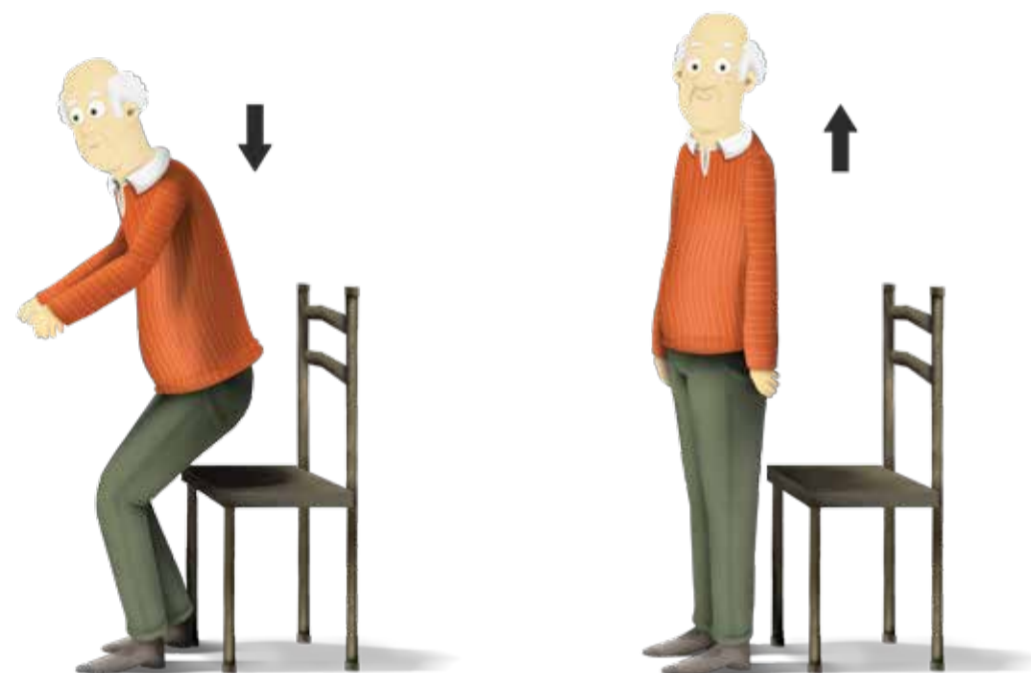


Mantel Ejercicio

1. Los ejercicios se deben realizar a buena velocidad, pero sin perder el control de los movimientos.
2. Las primeras semanas se pueden hacer los ejercicios con poco o incluso sin peso. Se pueden aprovechar cosas que se tienen en casa como una botella de leche o de agua.
3. Cada ejercicio se repite unas 15 veces, terminando con la sensación de poder hacer 1 o 2 repeticiones más. Si se nota que puede hacer estas 15 repeticiones con mucha facilidad el próximo día puede incrementar el peso que utiliza en el ejercicio.
4. Se trata de hacer dos veces el circuito, es decir, hacer los 8 ejercicios seguidos uno de otro dos veces seguidas.
5. Este entrenamiento se puede hacer 2 o 3 veces a la semana, siempre en días alternos.



#1 Piernas

Levántese de la silla ejerciendo fuerza con las piernas pero sin utilizar la ayuda de los brazos. Mantenga en todo momento la espalda recta.
Incrementar dificultad: coja algo de peso, como un botella de agua o unas pesas pequeñas.

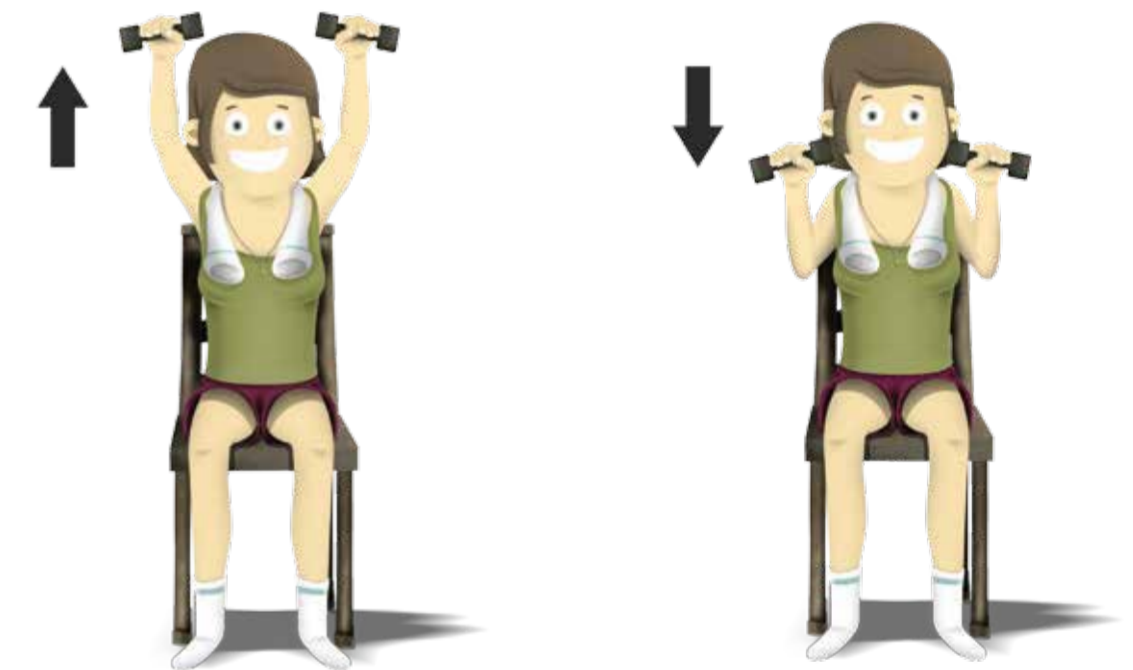
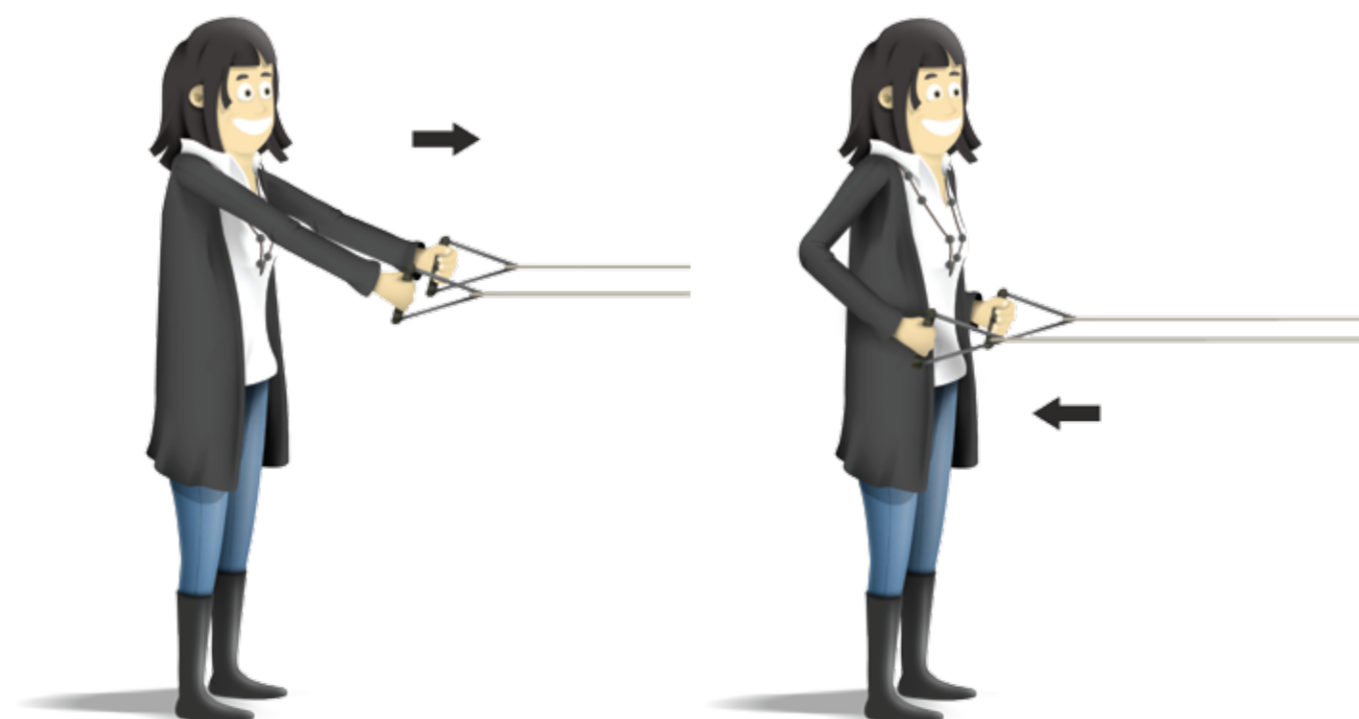


#3 Pecho

Colóquese a una distancia de un paso de una mesa. Se trata de realizar flexiones de brazos manteniendo el cuerpo en posición erguida.
Incrementar dificultad: mantener los pies un poco más alejados de la mesa.

#2 Espalda baja

De pie, con la espalda recta y utilizando una cinta o goma elástica. Se debe tirar de la cinta elástica, llevando los brazos hasta las caderas.
Incrementar dificultad: cinta elástica con mayor resistencia

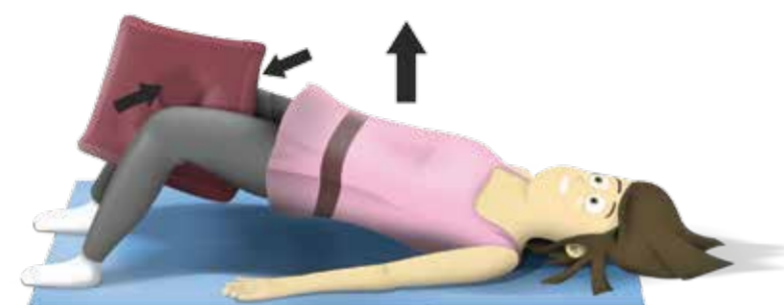
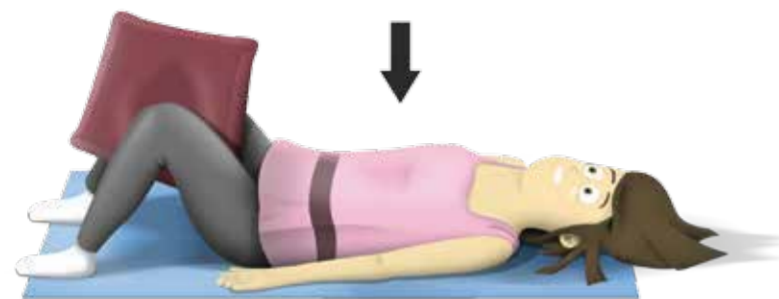


#4 Hombros

Sentado en una silla, suba los brazos desde por encima de la cabeza. No se deben juntar las manos arriba. Este ejercicio se recomienda realizar sin peso en las primeras semanas.
Incrementar dificultad: coger algo mas de peso.

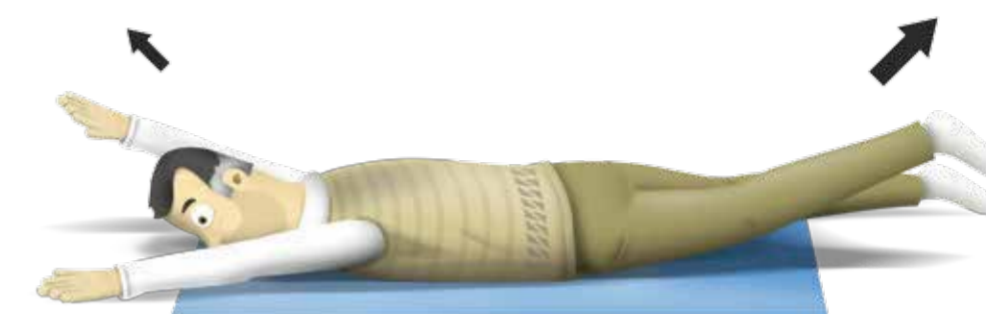


Mantel Ejercicio



#5 Glúteo. Aductor

Estirado en el suelo y manteniendo un cojín entre las rodillas, se trata de levantar el tronco y glúteo. Pero sin llegar a tocar el suelo cuando se baja. Las personas que tengan poca movilidad pueden realizar este ejercicio en la cama.
Incrementar dificultad: aumentar el número de repeticiones a 20 o 25.

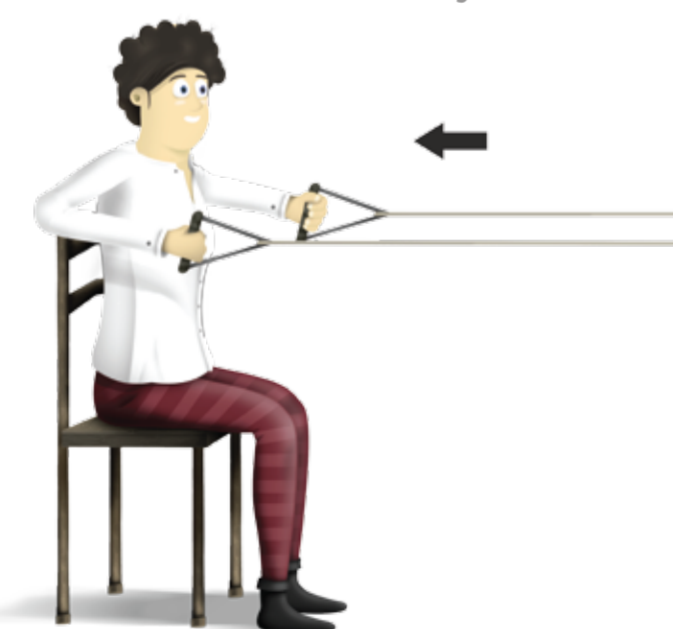
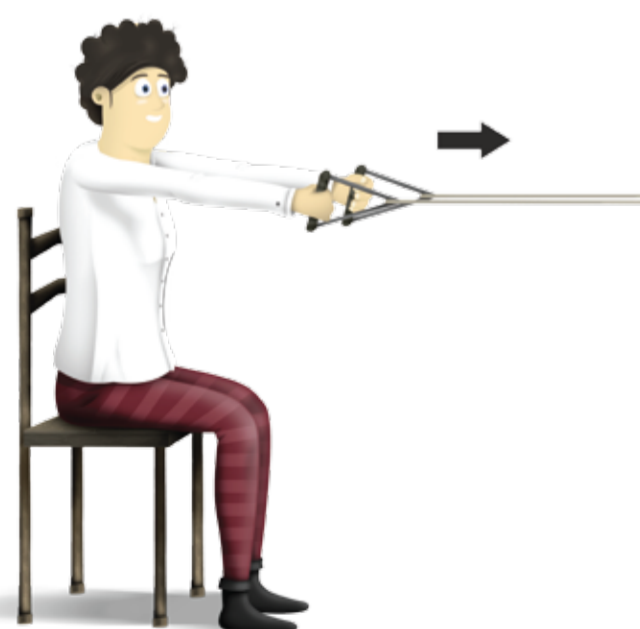


#7 Lumbares

Estirado en el suelo, levantar a la vez una pierna y el brazo contrario. Las personas que tengan poca movilidad pueden realizar este ejercicio en la cama, pero deberán colocar un cojín bajo el abdomen.
Incrementar dificultad: aumentar el número de repeticiones a 20 o 25.

#6 Espalda alta

Sentado en una silla, con la espalda recta y con la ayuda de una cinta o goma elástica, se debe tirar de ella hasta que las manos lleguen a la altura del pecho.
Incrementar dificultad: cinta elástica con mayor resistencia



#8 Abdominal

Estirado en el suelo se trata de levantar primero la cabeza y después la parte alta de la espalda. No se trata de levantarse del suelo, sino de tratar de encogerse, notando que los músculos del abdomen están trabajando.
Incrementar dificultad: aumentar el número de repeticiones a 20 o 25

