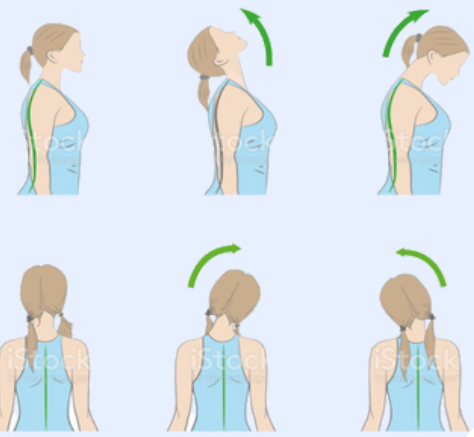


PLAN CASERO PARA DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO

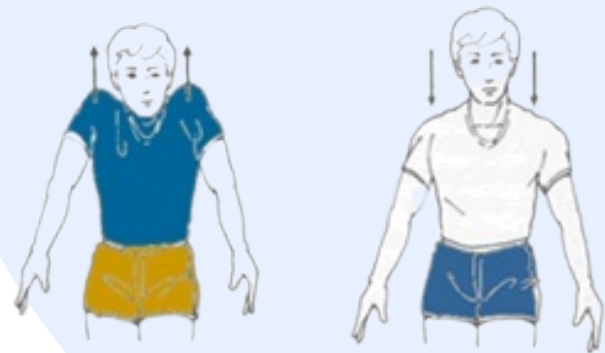
1



- Inclina la cabeza adelante y atrás contando 10 veces seguidas y realicélo 5 veces.
- Inclina la cabeza a un lado y a otro contando 10 veces seguidas y realicélo 5 veces.
- Gira la cabeza mirando a un lado y luego al otro 10 veces seguidas y realicélo 5 veces.

- Eleve los hombros llevándolos hacia las orejas y bájelos nuevamente contando 10 veces, realicé esta repetición 5 veces.

2



3



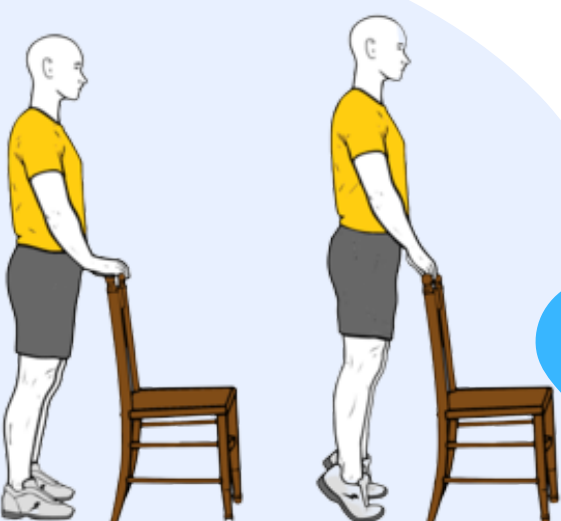
- Con las manos detrás de cuello abre y cierre los brazos contando hasta 10, realicé esta repetición 5 veces.

4



- De pie, sosteniéndose de una silla, lleve la pierna hacia atrás y alterne derecha e izquierda hasta 10 veces, realicé esta repetición 5 veces.

5



- Sosteniéndose del espaldar de una silla estable, colóquese en punta de pies, cuente 10 segundos en esa posición, baje y descansa, realicé esta repetición 5 veces.

PLAN CASERO PARA DESACONDICIONAMIENTO FÍSICO



6

- Sosteniéndose del espaldar de una silla estable, eleve una pierna al frente sosteniendo 10 segundos, baje y cambie de pierna, alterne derecha e izquierda y repítalo 5 veces.

- Acostado boca arriba, flexione las rodillas y levante la cola de la cama, sostenga durante 10 segundos y descanse, repita 5 veces.

7



8



- Acostado boca arriba, flexione la rodilla izquierda sube y la baja la pierna derecha 10 veces, cambie la pierna y repita lo mismo 5 veces con cada pierna.

RECUERDE

- Realice su rutina de ejercicios por lo menos una vez al día todos los días de la semana, esto ayudará a mejorar su condición física y a mantenerla en el tiempo.
- Evite permanecer en una misma posición durante largos periodos de tiempo, realice cambios de posición por lo menos cada dos horas.
- Realice una caminata corta todos los días, esto ayudará a mejorar su sistema musculo esquelético y además fortalecerá sus pulmones y corazón.