

# Introducción a los diferentes ejercicios que se pueden hacer sin necesidad de aparatos



# Existen 4 diferentes tipos de ejercicio

que debemos realizar para mejorar nuestra salud física, mental, mejorar la movilidad y prevenir enfermedades.

Cada una nos ayudará a lograr un objetivo específico, y se recomienda incluir ejercicios de cada uno de los 4 tipos a lo largo de la semana.

## Los diferentes tipos de ejercicio son:

Ejercicio cardiovascular

Ejercicio de fuerza o resistencia

Ejercicio de flexibilidad

Ejercicio de equilibrio

No necesitas acudir a un gimnasio, para lograr una rutina integral, que disfrutes y que puedas realizar con frecuencia.

Libera Tu Salud tiene para ti, diferentes ejercicios que puedes realizar desde casa y así disfrutar de una buena sesión de entrenamiento de forma sencilla y práctica .



## Cardiovascular

Caminar  
(puedes incluir pesas)  
Correr  
Subir y bajar escaleras  
Jumping Jacks  
Burpees

## Fuerza

Sentadillas con tu propio peso.  
Planchas  
Plancha lateral  
Elevación estilo puente de glúteos  
Desplantes  
Curl de bicep  
(usar botellas de agua para el peso)  
Mountain climbers  
Tijeras  
Crunches  
Bicicleta

## Flexibilidad

Sit and reach

Estiramiento estilo

mariposa

Sesión de Yoga para principiantes

Sesión de Thai Chi para principiantes.

Posición de cobra

Posición perro boca abajo

Posición de guerrero

Saludo al sol

## Equilibrio

Pararte sobre un pie y elevar el talón (cambiar de lado).

Colocar un pie sobre el suelo, y subir el otro a la altura de la rodilla. (mantener 10 s).

Caminar en una línea recta estilo gallo, gallina.

Caminar de puntas.

Caminar de talones.

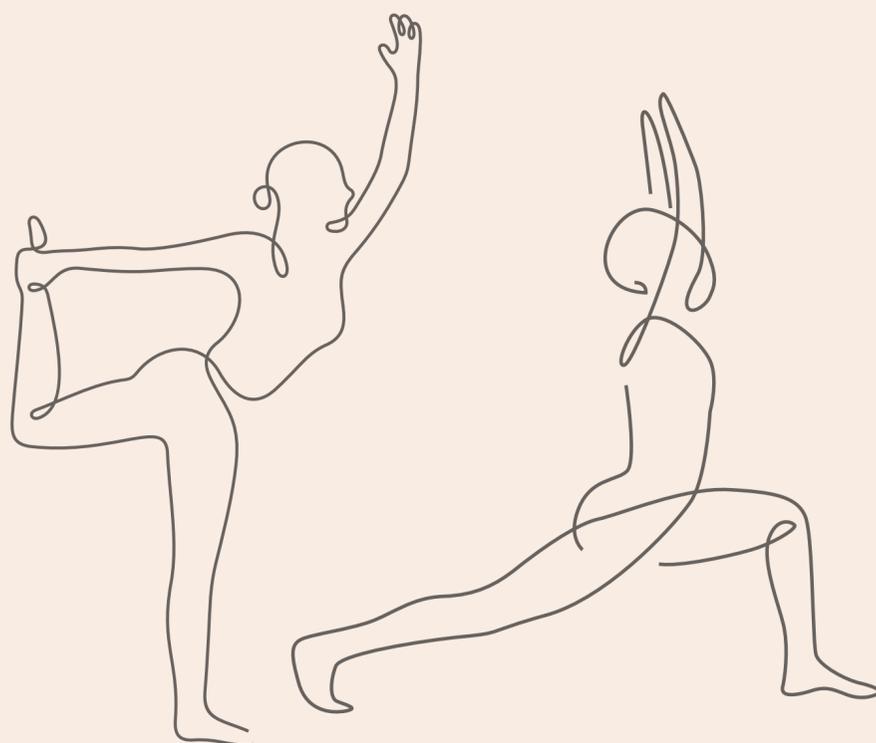
Puedes agregar dificultad a estos ejercicios cerrando los ojos.



Recuerda que antes de realizar estos ejercicios, es importante que dediques **de 5 a 10 minutos para realizar un pequeño calentamiento**, y así lubricar tus articulaciones .

**Esto te permitirá llevar a cabo la sesión con mayor comodidad, y prevenir lesiones.**

Puedes centrarte en pequeños movimientos de tobillo, cadera, hombros y cuello.



En Libera Tu Salud queremos que disfrutes de la actividad física y el ejercicio, por lo que diseñamos para ti diferentes guías, sobre **cómo empezar a una rutina de actividad física después de los 40, 50 y 60 años de edad**, disponibles para ti dentro de la herramienta <<**Cuerpo, Mente y Espíritu**>>.

¡No te las pierdas!

Libera Tu Salud transformándote desde la raíz