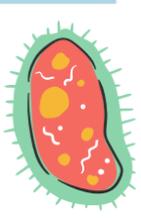
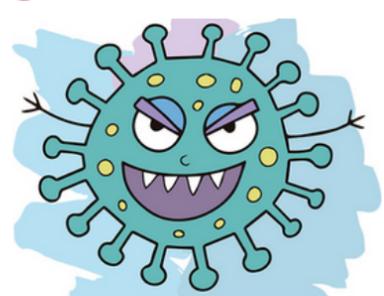




EJERCICIO FÍSICO V S INFECCIONES



SE HA DEMOSTRADO QUE EL EJERCICIO HECHO A DIFERENTES INTENSIDADES CUMPLE UNA FUNCIÓN MODULADORA SOBRE DIVERSOS SISTEMAS, Y QUE SU ACCIÓN SOBRE LA RESPUESTA INMUNE ES DE GRAN IMPORTANCIA.

POR ELLO ES GRAN IMPORTANCIA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO MODERADO EN CASA, DURANTE ESTE PERIODO DE CONTINGENCIA, YA QUE ADEMÁS DE SER BUENO PARA MANTENER UN PESO Y SISTEMA INMUNE SALUDABLES, NOS AYUDA PSICOLÓGICAMENTE, YA QUE AL REALIZAR EJERCICIO FÍSICO SE LIBERAN ENDORFINAS LAS CUALES CAUSAN FELICIDAD.

Rutinas de ejercicio en casa

NOTA: recuerda calentar y estirar antes de realizar tus ejercicios , mucho éxito.

Mujer

Hombre



1 ESTIRAR Y CALENTAR DURANTE 5 MINUTOS

20 FLEXIONES

2 BRINCAR LA CUERDA 3 MINUTOS

20 SENTADILLAS CON SALTO

3 SEMI SENTADILLA Y BRINCO (3 SERIES DE 12)

20 TRÍCEPS

4 TOCA EL PISO CON FLEXIÓN Y BRINCA CON LA PIERNA CONTRARIA (3 SERIES DE 12)

20 ZANCADAS

5 SENTADILLA CON BARRA (3 SERIES DE 12)

20 ABDOMINALES

6 LAGARTIJAS (3 SERIES DE 8)

20 SUBIDAS DE ESCALON