

Paso a paso para ejercicios fáciles y efectivos en casa

Qué son los ejercicios. A mí siempre me gusta empezar con los miembros inferiores y seguir como en una secuencia para no olvidarme de nada, entonces vamos a hacer una pierna arriba, la otra pierna abajo y la otra bien doblada.

Vamos a hacerlo 10 veces, 1,2,3,4,5,6,7,8,9,10 ahora ambas piernas arriba 1,2,3 y 4,5,6, 7, 8, 9 y 10 muy bien.

Ahora ponemos una manito aquí en el pecho y volteamos la cadenita 1,2,3,3,4,5,6,7,8,9 Y 10, muy bien bravo, ahora vamos a ir a los bracitos, los bracitos básicamente hacemos lo mismo. Ambas manos arriba 1.2.3.4, también podríamos colocar nuestro dedo acá para abrirle la mano. 5.6.7.8.9.y 10 Ahora 12345678 9.10

Ahora abrimos y cerramos, 1 podemos mantener el pulgar dentro de la manito y podemos traerlo acá 1,2,3.5.6.7.8.9.Y 10 muy bien Bravo Bravo.