GYM TIME

Ponte en forma en casa

Fuente: youtube y GymVirtual by Patry Jordan

Practicar deporte en casa puede ser muy divertido e igual de efectivo que hacerlo en el gimnasio. Hoy queremos compartir contigo una rutina ejercicios que puedes hacer en casa y para que te pongas en forma desde el salón de forma divertida y eficaz. No necesitas pesas ni ningún tipo de equipamiento, solo mucha energía y buenas vibraciones (revista CLARA *online*)

Importante comenzar con un calentamiento y terminar con ejercicios de estiramiento.



Calentamiento: Cardio 6 minutos

Vídeo: [Calentamiento](https://www.youtube.com/watch?v=1ftvINnjJJ4&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=7)

Rutina del día: Abdomen 10 minutos

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=sxuZzi9sqL0)

Estiramiento: Aliviar dolor lumbar 9 minutos

Vídeo: [Estiramiento](https://www.youtube.com/watch?v=u-0M2Cb-jrw&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=10)