GYM TIME

Ponte en forma en casa

Fuente: youtube y GymVirtualbyPatryJordan

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: 9 minutos

Vídeo: [Calentamiento](https://www.youtube.com/watch?v=mHP_rcA0xEc&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=4)

Rutina del día: Cardio sin impacto12 minutos

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=7E_Lks-oZT4)

Estiramiento: Espalda, glúteos e isquiotibiales 3 minutos

Vídeo: [Estiramiento](https://www.youtube.com/watch?v=03kF6twGE4o&list=PLReDUkUQG7xp7Ay8OZ8brWk7aTbDlr5qc&index=17)