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: Movimiento 6 minutos

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

Rutina del día: Cardio cintura 20 minutos

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=0m1U0rSbGOE)

Estiramiento: Flexibilidad piernas y caderas 6 minutos

Vídeo: [Estiramiento](https://www.youtube.com/watch?v=3WwhLKVUOvI&t=6s)