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: General+ brazos 10 minutos

Vídeo: [Calentamiento](https://www.youtube.com/watch?v=g0z0rqoSmxY&t=14s)

Rutina del día: Brazos y espalda 20 minutos

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=Y3jILs2I2_c)

Estiramiento: Total body 3 minutos

Vídeo: [Estiramiento](https://www.youtube.com/watch?v=pF46ZFaR7Ag&list=PLFx9vD7RHCRaJ34CqzY0vuoelHRochv9s&index=22)

