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: Movilidad 5 minutos

 Vídeo: [Calentamiento](https://www.youtube.com/watch?v=Bg_MG9zUWD4&list=PLReDUkUQG7xraf1eawFcEiADm-M8vMMgP&index=6)

Rutina del día: Abdomen inferior 8 minutos

 Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=Ek4ssRvkQnI)

Estiramiento: Ganar flexibilidad 16 minutos

 Vídeo: [Estiramiento](https://www.youtube.com/watch?v=xNXcOU8lM2s)

