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.

Rutina completa del día: Brazos, pecho, espalda y abdomen | PARTE SUPERIOR 40 minutos

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=m19GcmSH-oY)

(Calentamiento + estiramiento)

