



***Tips para hacer
el ejercicio parte
de tu vida***



Elevación lateral

Pon la banda en medio de los **tobillos** y haz una elevación suave.

*2 series de
15 repeticiones*



Fortalecimiento de brazo

*2 series de
15 repeticiones*



Siéntate en el piso con las piernas estiradas, ubica la banda elástica en las plantas de tus pies y **estira** llevando los brazos hasta tu pecho.

Ejercicios con banda elástica



1. Sé consistente de la importancia del ejercicio para tu salud **física y mental.**



2. Haz que tu plan se complemente con tu vida. Piensa en el tiempo que dispones para hacer ejercicio como si fuera una cita especial y márcala en el calendario.



3. Haz algo que te guste. Por ejemplo busca **rutinas de baile en Youtube** o ejercicios de cardio divertidos **como saltar lazo.**



4. Ponte metas realistas. En vez de decir que vas a hacer 100 abdominales diarias, empieza **creándote el hábito** de hacer 5 diarias y poco a poco ve aumentando.



Sentadilla

Pon la banda elástica entre las piernas a la **altura de las rodillas** y haz sentadillas.

*2 series de
15 repeticiones*

