

soyprovidencia

Consejos y Cuidados

#QuedateEnCasa



Providencia

EDUCACIÓN

Tabla de Ejercicios Consejos

Levantarse cada hora y caminar unos 5 minutos por la casa. Si se quiere aumentar la intensidad, elevar las rodillas de formas alternadas en dirección al pecho.

Cada dos 2 horas levantarse y sentarse de la silla 5 veces. Hacerlo apoyando las manos en la rodilla e impulsándose hacia delante y hacia arriba. Así se activan los músculos y circulación.

Realizar la siguiente tabla de ejercicios 1 vez al día y 10 repeticiones de cada ejercicio. Si usted tiene buena forma física, puede hacerlo hasta 2 veces en el día (Mañana y tarde).



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**

#QuedateEnCasa



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**