



¡Reto de 7 Días para Activarte!

**"Transforma tu salud con solo 10 minutos al día.
Rutinas simples y efectivas para mayores de 40
años".**



Gracias por unirte al Reto de 7 Días.

Este programa está diseñado para ayudarte a empezar una rutina de ejercicio de forma sencilla y segura. Cada día requiere solo 10 minutos, y puedes hacerlo en casa sin equipo especial. ¡Vamos a comenzar!

Beneficios del reto:

- Aumenta tu energía.
- Mejora tu movilidad y fuerza.
- Reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo.

Plan Diario

Día 1: Estiramientos para Activar tu Cuerpo

- Objetivo: Mejorar la flexibilidad y preparar el cuerpo para los ejercicios.
- Rutina (10 minutos):
 - Inclinaciones laterales (30 seg por lado).
 - Estiramiento de espalda baja (1 min).
 - Movilidad de caderas (2 min).
 - Rotaciones de cuello y hombros (1 min).
 - Estiramiento de piernas sentado (2 min).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: Respira profundamente en cada movimiento.

Día 2: Fuerza para Piernas y Equilibrio

- Objetivo: Fortalecer el tren inferior y mejorar la estabilidad.
- Rutina (10 minutos):
 - Sentadillas (3 series de 10 repeticiones).
 - Elevaciones de talones (3 series de 15 repeticiones).
 - Equilibrio en una pierna (30 seg por lado).
 - Estiramiento final de piernas (2 min).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: Mantén la espalda recta durante los ejercicios.

Día 3: Núcleo Fuerte y Buena Postura

- Objetivo: Fortalecer abdomen y mejorar la postura.
- Rutina (10 minutos):
 - Plancha básica (3 series de 20-30 seg).
 - Giros de torso sentado (3 series de 15 por lado).
 - Puente de glúteos (3 series de 10 repeticiones).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: Activa los músculos del abdomen durante la plancha.

Día 4: Cardio Suave para Energía

- Objetivo: Incrementar el ritmo cardíaco y activar el cuerpo.
- Rutina (10 minutos):
 - Marcha en el lugar (2 min).
 - Pasos laterales con brazos elevados (3 series de 1 min).
 - Rodillas altas (3 series de 30 seg).
 - Enfriamiento con marcha lenta (2 min).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: Mueve brazos y piernas al ritmo de la música para motivarte.

Día 5: Fuerza para el Tren Superior

- Objetivo: Fortalecer brazos, hombros y espalda.
- Rutina (10 minutos):
 - Flexiones contra la pared (3 series de 10 repeticiones).
 - Elevación de brazos con botellas de agua (3 series de 12 repeticiones).
 - Rotaciones de muñeca (1 min).
 - Estiramiento de brazos y hombros (2 min).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: Mueve brazos y piernas al ritmo de la música para motivarte.

Día 6: Yoga Suave para Relajación y Flexibilidad

- Objetivo: Reducir la tensión muscular y promover la relajación.
- Rutina (10 minutos):
 - Postura del niño (1 min).
 - Gato/vaca (1 min).
 - Estiramiento hacia adelante sentado (2 min).
 - Torsión suave de columna (30 segundos por lado).
 - Respiración profunda (2 min).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: Concéntrate en tu respiración durante cada postura.

Día 7: Circuito Completo de Todo el Cuerpo

- Objetivo: Combinar fuerza, flexibilidad y cardio.
- Rutina (10 minutos)
 - Marcha en el lugar (1 min).
 - Sentadillas (3 series de 10 repeticiones).
 - Plancha básica (3 series de 20-30 seg).
 - Puente de glúteos (3 series de 10 repeticiones).
 - Estiramientos de cuerpo completo (2 min).

Haz click en el nombre del ejercicio para ver

Consejo: ¡Celebra tus logros al terminar este día!

Consejos finales

Cómo Seguir Después del Reto:

- "El reto es solo el comienzo. Incorpora estas rutinas en tu vida diaria o explora más ejercicios personalizados en nuestra aplicación."
- "Descarga nuestra aplicación para acceder a más rutinas y planificar tus próximos pasos en tu camino hacia la salud".



Escríbenos para agendar un
asesoramiento

