

### Fortalecimiento Muscular

Los ejercicios de fortalecimiento incrementan los músculos, poniéndolos más fuertes, dando más fuerza para que usted pueda realizar sus cosas por si mismo.

### Beneficios

- Quema más calorías
- Disminuye el riesgo de lesiones.
- Incrementa la flexibilidad y el equilibrio.
- Mejorar el estado de ánimo.
- Fortalece los huesos, músculos y ligamentos



## Módulo Act. Física

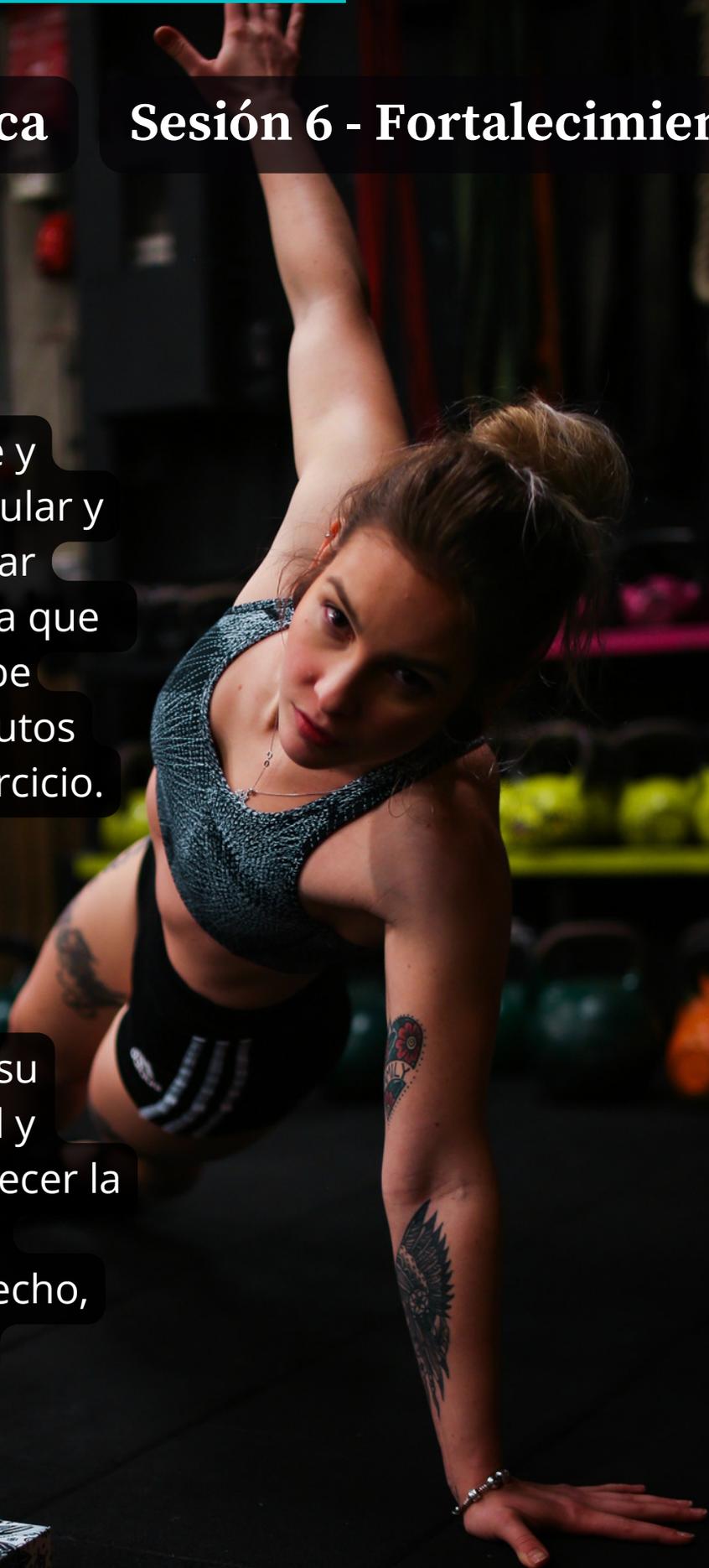
## Sesión 6 - Fortalecimiento

### Calentamiento

Es la movilización suave y progresiva a nivel muscular y articular antes de realizar cualquier actividad física que evitará lesiones. Se debe realizar por unos 5 minutos antes y después del ejercicio.

### Propio Peso

Hacer ejercicio usando su propio peso es una fácil y efectiva forma de fortalecer la musculatura. Ejemplos: plancha, flexiones de pecho, zancadas y sentadillas.



## Módulo Act. Física

## Sesión 6 - Fortalecimiento

### Sentadillas

Ayudan a fortalecer el core, piernas y glúteos.

- Los pies a lo ancho de la cadera.
- La espalda recta y el pecho hacia fuera.
- Bajar con la cadera hacia atrás.
- Mantén la cabeza mirando hacia adelante.
- Evita que las rodillas se vayan hacia adelante
- Coordina el movimiento, inhala bajando y exhala subiendo.
- Puedes usar una silla para ayudarte.

