

Ejercicios avalados por el **Dr. Oscar Francisco Rosero**  
 - Médico Endócrinólogo - Influenciador en temas de  
 estilo de vida.

Descansa entre serie y serie.

**1 Caminar**  
 Caminar 5 a 10 segundos  
 5 series

**2 Aprete una pelota:**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**3 Levanta una botella de agua en cada brazo**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**4 Extiende la pierna**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**5 Levantarse de la silla (si lo requiere pida ayuda)**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**6 Estiramiento de brazos**  
 Repeticiones 3  
 Series 3  
 Mantener 10 seg.

**7 Caminar con los pies en línea**  
 15 pasos  
 Series 3

**8 Levantarse de la silla con ayuda**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**9 Extensión de pierna con tobillera**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

Ingresa a:  
**Estar al día**  
 .COM.CO  
 y encuentra información de valor para el  
 tratamiento, seguimiento y cuidados de la diabetes.

Escanea el QR e ingresa desde tu celular



**1 Caminar**  
 2 minutos 5 series  
 Desde la semana 7 camina 3 series de 8 minutos

**2 Levanta una botella de agua con cada brazo**  
 Repeticiones 12 Series 3  
 Aprieta una pelota  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**3 Hacer como que te sientas**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**4 Caminar de puntas con los talones**  
 14 pasos  
 3 series

**5 Estiramiento de brazos**  
 Repeticiones 3  
 Series 3  
 Mantener 10 seg.

Descansa entre serie y serie.

Ingresa a:  
**Estar al día**  
 .COM.CO  
 y encuentra información de valor para el  
 tratamiento, seguimiento y cuidados de la diabetes.

Escanea el QR e ingresa desde tu celular



**1 Caminar**  
 10 minutos  
 3 series

**2 Estrujar una toalla**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**3 Levantar una botella de agua con cada mano**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**4 Levantarse de la silla**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**5 Obstáculos**  
 5 obstáculos  
 Series 8

**6 Caminar haciendo ochos**  
 2 vueltas  
 Series 3

**7 Estiramiento de piernas**  
 Repeticiones 6  
 Series 3  
 Mantener 10 seg.

**8 Estiramiento de brazos**  
 Repeticiones 3  
 Series 3  
 Mantener 10 seg.

Ingresa a:  
**Estar al día**  
 .COM.CO  
 y encuentra información de valor para el  
 tratamiento, seguimiento y cuidados de la diabetes.

Escanea el QR e ingresa desde tu celular



**1 Caminar**  
 20 minutos 2 series

**2 Levanta una botella de agua con cada brazo**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**3 Levantarse de la silla**  
 Repeticiones 12  
 Series 3

**4 Subir y bajar escaleras**  
 20 escalones  
 Series 3

**5 Camina haciendo toques con un globo**  
 10 pasos  
 Series 2

**6 Camina haciendo ochos**  
 2 vueltas  
 Series 2

**7 Estiramiento de brazos**  
 Repeticiones 3  
 Series 3  
 Mantener 10 seg.

**8 Estiramiento de piernas**  
 Repeticiones 6  
 Series 3  
 Mantener 10 seg.

Ingresa a:  
**Estar al día**  
 .COM.CO  
 y encuentra información de valor para el  
 tratamiento, seguimiento y cuidados de la diabetes.

Escanea el QR e ingresa desde tu celular

