

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

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
 Apreta 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

