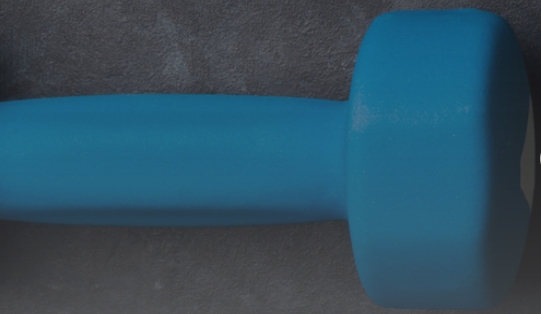
LABORATORIOS
Remeny
J-29947869-5
Una llama de **esperanza**





Guía ilustrada de ejercicios en casa

rutinas fáciles para ganar energía y bienestar





@laboratoriosremeny

LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5
Una llama de **esperanza**

Dedicar tiempo de calidad al movimiento puede transformar la energía y el bienestar general.

Por ello diseñamos esta guía para ofrecerte herramientas simples y seguras que te permitan mantenerte activo desde casa, adaptando los ejercicios a diferentes niveles de condición física.

Cada sección acompaña paso a paso: preparar el espacio, cuidar el cuerpo y practicar ejercicios básicos.

Este material forma parte de una serie de recursos pensados para inspirarte **a transformar tu bienestar a lo largo de 2026, con temas que te acompañan en cada etapa del año.**

Si este contenido te resultó útil, te invitamos a explorar los demás descargables disponibles, con propuestas que fortalecen la salud física, emocional y mental.

Al final de esta guía encontrarás la lista completa de materiales para seguir avanzando en tu camino de transformación.

Índice

Antes de comenzar 03

Prepara el entorno y el cuerpo 04

Estructura de entrenamiento 05

Tu primera rutina 06 - 07

Recomendaciones 08

LABORATORIOS Remeny

Una llama de esperanza

@laboratoriosremeny

Antes de comenzar: consulta médica y condiciones personales

Según la **Organización Mundial de la Salud** los adultos deben realizar al menos **150 minutos semanales de actividad física** de intensidad moderada, o 75 minutos semanales de actividad intensa.

Pero...

Antes de iniciar cualquier rutina, es recomendable **realizar un chequeo médico** que confirme que el cuerpo está en condiciones de ejercitarse.

Cada persona tiene necesidades distintas según su edad, peso, nivel de actividad y antecedentes de salud. Tienes que adaptar cualquier entrenamiento a estas necesidades.

Durante la práctica, **prestar atención a las sensaciones es fundamental.** Escuchar al cuerpo permite avanzar con seguridad y disfrutar más del proceso.

LABORATORIOS Remeny
Una llama de esperanza

@laboratoriosremeny

Fuente consultada: MedlinePlus en español: Beneficios del ejercicio. / OMS: Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. / Clínica Mayo: Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. / Instituto sobre el Envejecimiento (NIH): Beneficios del ejercicio. Tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

LABORATORIOS Remeny
Una llama de esperanza

Prepara el entorno y el cuerpo



Un espacio adecuado facilita la práctica y evita accidentes. Lo ideal es elegir un lugar ventilado, con buena iluminación y suficiente amplitud para moverse sin obstáculos.



La ropa debe permitir libertad de movimiento. Tener agua cerca ayuda a mantener la hidratación antes, durante y después del entrenamiento.



Dedicar unos minutos al calentamiento prepara los músculos y articulaciones: movilidad general, balanceo de brazos, giros de torso y elevaciones de rodillas.

Fuente consultada: MedlinePlus en español: Beneficios del ejercicio. / OMS: Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. / Clínica Mayo: Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. / Instituto sobre el Envejecimiento (NIH): Beneficios del ejercicio. Tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

¿Una estructura de un entrenamiento en casa?

Un entrenamiento completo combina movimiento, control y recuperación.

Esta guía propone una rutina de aproximadamente 40 minutos, adaptable a distintos niveles de condición física:

Calentamiento – 10 minutos
Movimientos suaves que preparan los músculos y articulaciones.

Ejercicios principales – 25 minutos
Secuencia de fuerza y resistencia para trabajar todo el cuerpo. Alterna entre tren inferior, tren superior y zona media.

Vuelta a la calma – 5 minutos
Estiramientos ligeros y respiración profunda para relajar el cuerpo y disminuir el ritmo cardíaco.

Se recomienda **realizar esta rutina tres a cuatro veces por semana**, dejando al menos un día de descanso entre sesiones intensas. Con el tiempo, se pueden aumentar repeticiones o integrar nuevas variantes.

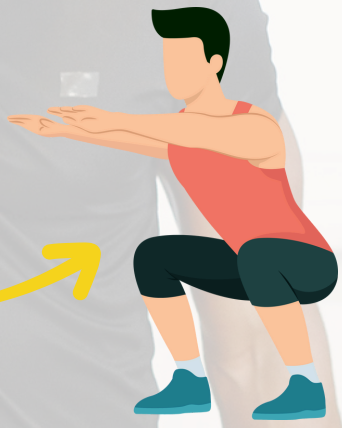
Fuente consultada: MedlinePlus en español: Beneficios del ejercicio. / OMS: Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. / Clínica Mayo: Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. / Instituto sobre el Envejecimiento (NIH): Beneficios del ejercicio. Tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

LABORATORIOS Remeny
Una llama de esperanza

Esta puede ser tu primera rutina 1/2

Sentadillas
Fortalecen piernas y glúteos. Mantén los pies al ancho de los hombros y baja lentamente como si te fueras a sentar.

- **3 series de 12 repeticiones**
- **Descanso: 45 segundos**



Flexiones
Pueden apoyarse las rodillas o hacerse contra la pared. Trabajan brazos, pecho y abdomen.

- **3 series de 10 repeticiones**
- **Descanso: 60 segundos**



Planchas
Activa la zona media del cuerpo. Apoya antebrazos y puntas de los pies, manteniendo el cuerpo recto.

- **3 repeticiones de 30 segundos**
- **Descanso: 30 segundos**



@laboratoriosremeny

Fuente consultada: MedlinePlus en español: Beneficios del ejercicio. / OMS: Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. / Clínica Mayo: Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. / Instituto sobre el Envejecimiento (NIH): Beneficios del ejercicio. Tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

LABORATORIOS Remeny
Una llama de esperanza

Esta puede ser tu primera rutina 2/2

Zancadas
Fortalecen piernas y glúteos.
Da un paso largo hacia adelante y baja el cuerpo hasta que ambas rodillas formen un ángulo de 90°.

- **3 series de 10 repeticiones por pierna**
- **Descanso: 45 segundos**



Abdominales o elevaciones de piernas
Fortalecen el abdomen. Eleva las piernas estiradas o realiza encogimientos suaves.

- **3 series de 15 repeticiones**
- **Descanso: 30–45 segundos**



Marcha o trote en el sitio
Mejora la resistencia y activa la circulación.

- **3 minutos entre ejercicios como pausa activa o al final del entrenamiento**



@laboratoriosremeny

Fuente consultada: MedlinePlus en español: Beneficios del ejercicio. / OMS: Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. / Clínica Mayo: Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. / Instituto sobre el Envejecimiento (NIH): Beneficios del ejercicio. Tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

Recomendaciones para mantener la constancia



Establecer horarios fijos, registrar los avances y aumentar gradualmente la dificultad permite que la actividad física se convierta en un hábito gratificante.



Complementar la actividad física con alimentación equilibrada y un descanso adecuado potencia los beneficios y asegura un cuidado integral del cuerpo y la mente.



Explorar nuevas rutinas o recursos confiables en línea puede enriquecer la práctica sin comprometer la seguridad.

Laboratorios Remeny fomenta un enfoque integral de la salud: combinar movimiento, descanso, hidratación y alimentación equilibrada contribuye a **mantener el cuerpo y la mente en equilibrio.** Cada sesión es un paso hacia una vida más activa y saludable.

Y para más información relacionada, síguenos en nuestras redes sociales

@laboratoriosremeny

Fuente consultada: MedlinePlus en español: Beneficios del ejercicio. / OMS: Directrices sobre actividad física y comportamiento sedentario. / Clínica Mayo: Ejercicio: Siete beneficios de la actividad física regular. / Instituto sobre el Envejecimiento (NIH): Beneficios del ejercicio. Tres tipos de ejercicio que pueden mejorar su salud y capacidad física.

LABORATORIOS Remeny
J-29947869-5
Una llama de esperanza

¿Qué otros materiales tienes disponibles para descargar?

Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad

Febrero: Planificador descargable de metas

Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa

Abril: Recetario saludable digital

Mayo: Guía para el manejo del estrés

Junio: Lista de higiene del sueño

Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles

Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas

Septiembre: Guía de "Inteligencia emocional para tu mejor versión"

Octubre: Guía práctica de organización personal

Noviembre: Diario digital de gratitud

Diciembre: Certificado digital de transformación

@laboratoriosremeny