



El ejercicio te cuida

POSTAL

PRIMERA PARTE - MOVILIDAD ARTICULAR

Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** con cada miembro

1



Con la punta del pie en el suelo, gira tu tobillos en todas las direcciones

2



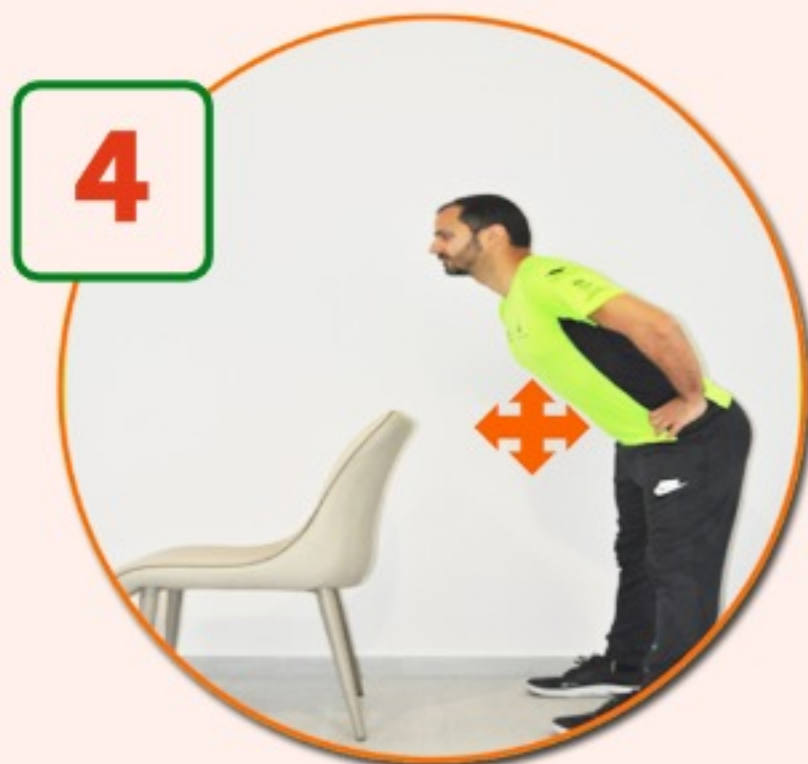
Flexiona tus rodillas hacia delante y atrás

3



Pasa tu brazo-mano por encima de tu cabeza e inclínate hacia un lado

4



Separa los pies y lleva tus caderas-cintura a todas las zonas posible

5



Mueve tus hombros en todas las direcciones

6



Moviliza los brazos de arriba, abajo, lateral y diagonal

7



Moviliza tu cuello. Despacio y con los ojos abiertos. Evita hacerlo hacia atrás

www.elejerciciotecuida.com



El ejercicio te cuida

POSTAL

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA FUERZA DEL MIEMBRO INFERIOR

**Flexiona y extiende
tus rodillas.
3 series de 5 repeticiones**



**Abducción de la pierna.
Apóyate en una silla.
Ambas piernas.
3 series de 10 repeticiones**



**Apoya tus manos en la pared
y flexiona-extiende. A más
separen pies de pared más
fuerza. 3 series de 10 rep.**



**Adelanta una pierna. Ambas
piernas en línea con caderas.
Flexiona leve con la espalda.
3 series de 15 repeticiones**



**Lleva tu pierna hacia atrás.
Procura mantener la espalda
recta. Apóyate en una silla.
3 series de 15 repeticiones**



**Plancha. Con cuerpo alineado
apoya tus codos en la pared.
A más separado más fuerza.
3 series de 10 segundos**



www.elejerciciotecuida.com



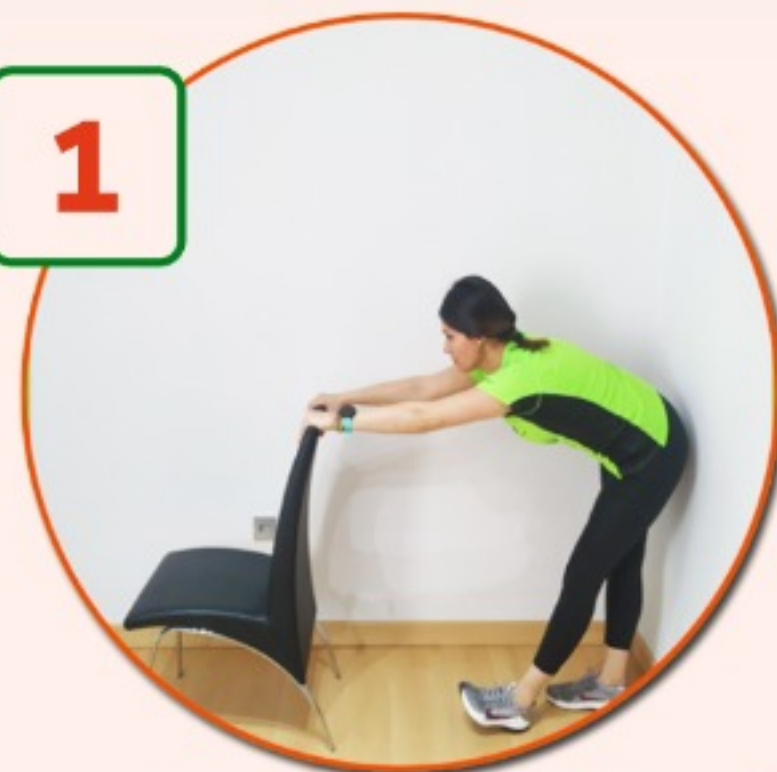
El ejercicio te cuida

POSTAL

TERCERA PARTE - ESTIRAMIENTOS

Realizar cada ejercicio durante **20 segundos** con cada miembro

1



Con la punta del pie hacia arriba, flexiona la cadera. La pierna y espalda rectas

2



Flexiona la rodilla de la pierna adelantada. Mantén la retrasada recta y adelanta la cadera

3



Ayúdate de una silla o pared. No bajes la cabeza por debajo de la altura de la cadera

4



Entrelaza los dedos y lleva los brazos arriba. Evita arquear la espalda

5



Utiliza un brazo para ejercer fuerza sobre el brazo contrario

6



Apóyate en una silla. Lleva un brazo hacia atrás y mantén el tronco frente a la silla.

7



Ejerce ligera fuerza en diferente rango de movimiento. Evítalo hacia atrás

