



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

1



Siéntate en el borde de la silla y extiende suavemente el tronco. **2 series de 15 repeticiones**

2



Flexiona lateralmente el tronco y lleva el brazo por encima de la cabeza. **2 x 15 repeticiones**

3



Flexiona lateralmente el tronco intentando tocar los talones. **30 segundos**

4



Inclina tu pecho hacia delante. **30 segundos**

5



Une tus manos y gira tus muñecas en todos los sentidos. **30 segundos**

6



Gira tus codos en todos los sentidos. Combina sentidos. **30 segundos**

7



Moviliza tus hombros en todos sus rangos de movimiento. **30 segundos**





El ejercicio te cuida

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

EJERCICIOS

COORDINACIÓN: 2

FUERZA: 4

DESARROLLO MOTRIZ: 1

Siéntate y da 1 palmada sobre la cabeza y otra palmada por debajo de la pierna que levante. **2 x 30 segundos**



Coje tu pierna y tracciona sobre ella dando protagonismo a los bíceps. **2 x 15 repeticiones**



Marcha "militar" en posición sentada. Levante piernas y brazos alternados. **2 x 30 segundos**



Siéntate y crea con tus manos oposición al intentar cerrar las piernas. Controle intensidad. **2 x 15 repeticiones**



Apoya los antebrazos en la pared. Extiende y flexiona los codos sin curvar la espalda. **2 x 10 repeticiones**



Marcha con varios ejercicios consecutivos a memorizar. Pruebe también invertir el orden. **2 x 60 segundos**





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



1 Abre las piernas, mantén una recta y flexiona la otra. Cambia. **2 x 20 segundos**



2 Apóyate en una silla y balancéate flexo-extendiendo los tobillos. **2 x 20 segundos**



3 Adelanta una pierna y flexione, con la otra recta. Cambia. **2 x 20 segundos**



4 Entrelaza los dedos y lleva los brazos arriba. Evita arquear la espalda. **2 x 20 segundos**



5 Toma tu brazo y aproxímalo a tu pecho. Ambos lados. **2 x 20 segundos**



6 Ponte de lado a la pared con el brazo retrasado. Tronco hacia el frente. Ambos. **2 x 20 segundos**



7 Ejerce ligera fuerza en diferente rango de movimiento. Evítalo hacia atrás. **40 segundos**

