



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

1



Eleva levemente una pierna y moviliza tu tobillo. Ambos. **2 series de 20 segundos**

2



Apóyate en tus rodillas y movilízalas con precaución, con la espalda recta. **30 segundos**

3



Flexiona lateralmente el tronco con las piernas separadas a la anchura hombros. **30 segundos**

4



Flexión alternativa de las rodillas apoyándote en una silla. **30 segundos**

5



Moviliza tus caderas en todos los sentidos. **30 segundos**

6



Lleva tus brazos arriba y abajo, crúzalos. Prueba diferentes movimientos. **30 segundos**

7



Moviliza tu cuello suavemente con los ojos abiertos. Usa una silla. **30 segundos**





## PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

**EJERCICIOS**

**COORDINACIÓN: 3**

**FUERZA: 4**

**Marcha. Sube brazo contrario de la pierna que se levante**  
**3 series de 30 segundos**



**Tríceps. Coloca los codos atrás de la línea de la espalda y extiende los brazos**  
**3 series de 15 repeticiones**



**Pectorales. Eleva los brazos formando 90° con los codos. Aproxime ambos codos.**  
**3 series de 15 repeticiones**



**Abre pierna y brazo a la vez, sube rodilla y brazo.**  
**Ambos lados**  
**3 series de 30 seg. por lado**



**Eleva una rodilla flexionada en dirección al pecho.**  
**Alterne una y otra**  
**4 series (2+2) de 15 rep.**





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 balanceate flexo-extendiendo los tobillos. **2 x 20 segundos**



**3** Adelante 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**



**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**



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

