



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

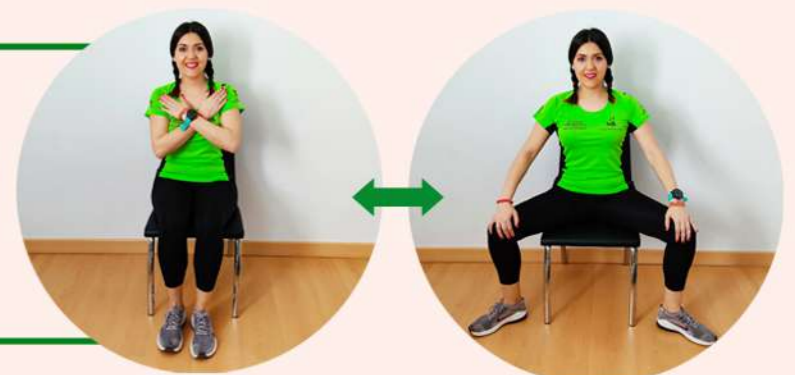
FUERZA: 2

COGNITIVO: 3

Extiende un brazo y su pierna contraria a la vez.
10 veces cada lado



Con brazos cruzados toca la rodilla a la vez que abres las pierna. Vuelve a cerrar.
30 segundos



Rota la espalda con los brazos paralelos a la pared y rodillas flexionadas levemente.
2 x 15 segundos



Marcha con apoyo en una silla.
2 x 30 segundos



Siéntate y toca a la vez que verbalizas las muñeca-codo-hombro-codo-muñeca. Ambos lados. **30 segundos**



Plancha lateral. Tronco alineado con caderas y punto de apoyo de los pies.
Ambos lados. 2 x 15



Siéntate y cuenta de 5 a 0 con los dedos de la mano mientras marchas. Cambia de mano.
60 segundos





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



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



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



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



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



Utiliza un brazo para ejercer fuerza sobre el brazo contrario



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



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

