



El ejercicio te cuida

POSTAL

PRIMERA PARTE - MOVILIDAD ARTICULAR

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



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



Flexiona tus rodillas hacia delante y atrás



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



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



Mueve tus hombros en todas las direcciones



Moviliza los brazos de arriba, abajo, lateral y diagonal



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

ASESORAMIENTO TELEFÓNICO | **616 911 236**
www.elejerciotecuida.com





El ejercicio te cuida

POSTAL

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

EJERCICIOS PARA TRABAJAR LA FUERZA GENERAL



**Presiona con tu mano la rodilla contraria. Mantén la espalda recta.
3 series de 15 segundos**



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



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



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



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



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



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





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 cabeza



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

ASESORAMIENTO TELEFÓNICO | **616 911 236**
www.elejerciciotecuida.com

