



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



Coloca tus pies abiertos a la anchura de los hombros. Gira suave tronco **30 segundos**

4



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

5



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

6



Coloca tus brazos en cruz y moviliza tus hombros. **2 x 20 segundos**

7



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





El ejercicio te cuida

PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN

EJERCICIOS

COORDINACIÓN: 3

FUERZA: 2

DESARROLLO MOTRIZ: 2

Siéntate y pasa tu brazo por encima de tu cabeza mientras subes el talón. Cambia.
2 x 20 segundos



Apóyate sobre las rodillas con la espalda recta. Flexiona y extiende los brazos.
2 x 10 repeticiones



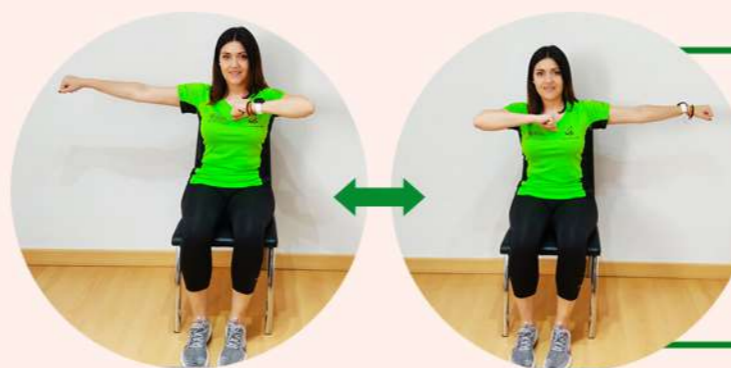
Flexiona los brazos en ángulo recto. Intenta juntar las escápulas y sube los brazos hacia arriba. **2 x 10 repeticiones**



Flexiona el brazo a la vez que elevas la rodilla contraria. Cambia. **2 x 20 segundos**



Marcha en silla extendiendo los brazos sin perder coordinación. Alternar lados. **2 x 30 segundos**



Realiza una "L" con los brazos a la vez que adduces la pierna en la silla. **2 x 20 segundos**



Marcha a la vez que realizas círculos con los brazos. Primero uno, luego el otro. **2 x 40 segundos**





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

