

1. CALENTAMIENTO (MOVILIDAD ARTICULAR)

Ejercicio 1



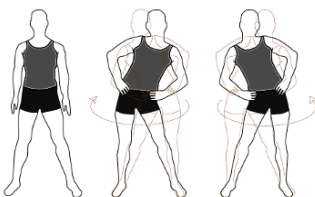
- **Posición inicial:** De pie o sentado, mirando al frente con el cuello y la espalda rectos y los hombros relajados.
- **Ejercicio:** flexiona lateralmente la cabeza hacia ambos lados, llevando las orejas hacia los hombros. Las orejas no deben tocar los hombros, ya que estos deben permanecer en el sitio y no elevarse.

Ejercicio 2



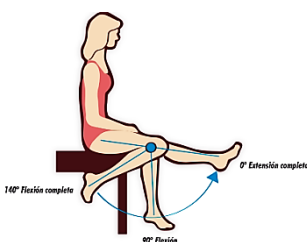
- **Posición inicial:** sentado en una silla, deja tus brazos a lo largo del cuerpo, coloca tu espalda bien recta y relaja los hombros.
 - **Ejercicio:** eleva los hombros sin mover la cabeza mientras **coger aire por la nariz**, y vuelve a la posición inicial **soltando el aire por la boca**.
- 10 repeticiones.

Ejercicio 3



- **Posición inicial:** de pie con las manos apoyadas en las caderas, piernas ligeramente separadas y espalda recta.
 - **Ejercicio:** realizar rotación de cadera, haciendo círculos con la misma. Tratar de realizar un movimiento amplio.
- 8 repeticiones en cada dirección.

Ejercicio 4



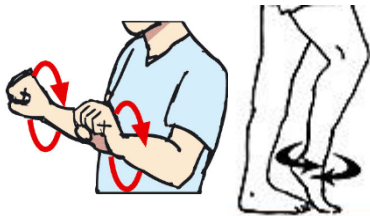
- **Posición inicial:** sentado en una silla, colocar la espalda recta y mirada al frente.
 - **Ejercicio:** realizar flexión y extensión de rodilla. **Coger aire por la nariz** cuando **estiro** la pierna y **soltarlo por la boca** cuando la **flexiono**.
- 10 repeticiones con cada pierna.

Ejercicio 5



- **Posición inicial:** sentado o tumbado, colocar la pierna estirada.
- **Ejercicio:** realizar flexión-extensión del tobillo. **Coger aire por la nariz** cuando **flexionamos** el tobillo y lo traemos hacia nosotros, y **soltarlo por la boca** cuando **estiramos** el tobillo.
- **10 repeticiones en cada dirección.**

Ejercicio 6



- **Posición inicial:** manos y pies relajados.
- **Ejercicio:** rotación de muñecas y tobillos, hacia un lado y hacia otro.
- **10 repeticiones en cada dirección.**

2. TRABAJO AERÓBICO

Ejercicio 1:



- **Posición inicial:** De pie, piernas juntas y puños delante de la cara.
- **Ejercicio:** Levantar una rodilla, dar una patada, doblar la rodilla y volver a juntar las piernas. Hacer lo mismo con la otra pierna. Una vez juntas, doblar ligeramente las rodillas, dar un puñetazo en el aire, con un brazo y con el otro. Continuar durante 1 minuto.

Ejercicio 2:



- **Posición inicial:** De pie, manos en la cadera o brazos en equilibrio
- **Ejercicio:** Pasos grandes hacia delante y volver. Ir cambiando de pierna. Para volver a la posición inicial, empujar fuerte con la pierna delantera

Ejercicio 3:

Salir a andar 20 minutos, a ritmo tranquilo y regular

3. TRABAJO DE FUERZA

Ejercicio 1



- **Posición inicial:** coge una pelotita de gomaespuma, un cojín, una almohada o una toalla.
- **Ejercicio:** presionar el objeto que haya elegido.
- **10 repeticiones con cada mano.**

Ejercicio 2



- **Posición inicial:** de pie, espalda recta y mirada al frente. Cojo dos objetos que pesen lo mismo (dos piezas de fruta, dos botellas, etc).
- **Ejercicio:** Elevación alternativa de cada brazo recto por delante del cuerpo hasta la horizontal. **Cojo aire por la nariz** cuando **elevo** el brazo y lo **suelto por la boca** cuando lo **bajo**.
- **10 repeticiones con cada brazo.**

Ejercicio 3



- **Posición inicial:** me tumbo de forma lateral. El brazo puedo colocarlo de las tres formas que aparecen en los dibujos, la forma en la que me encuentre más cómodo/a. Tarto de que mi cuerpo esté totalmente alineado.

- **Ejercicio:** eleva la pierna, apretando glúteos y tensando abdomen. **Coge aire por la nariz** cuando **eleves** la pierna y **suéltalo por la boca** cuando la **bajes**.

- **10 repeticiones con cada pierna.**

Ejercicio 4

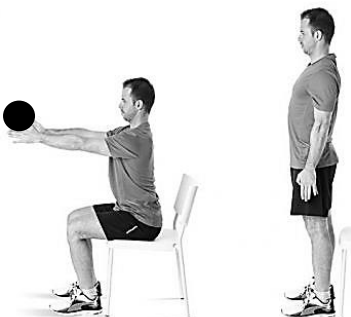


- **Posición inicial:** tumbado sobre una esterilla, flexiono rodillas y cojo dos objetos que pesen lo mismo (dos piezas de fruta, dos botellas, etc).

- **Ejercicio:** baja las mancuernas a la altura de los hombros con las palmas mirando hacia el frente. Después extiende los brazos hacia el techo y baja las mancuernas hasta que toques el suelo con los codos. Vuelve a subir los brazos hasta la posición inicial. **Coge aire por la nariz** cuando **estires** los brazos y **suéltalo por la boca** cuando **flexiones** los brazos.

- **10 repeticiones.**

Ejercicio 5



- **Posición inicial:** sentado en una silla con la espalda recta, voy a coger un objeto con un poco de peso (una botella, un paquete de arroz, de harina, etc.), y lo voy a agarrar con las dos manos. Los brazos los puedo estirar o tenerlos cerca del pecho mientras sujeto el objeto.

- **Ejercicio:** voy a realizar sentadillas, sentándome y levantándome de la silla, mientras sujeto con las dos manos el objeto que haya elegido, para trabajar con un poquito de peso. **Cojo aire** cuando me **levanto** y lo **suelto** cuando me **siento**.

- **12 repeticiones.**

4. ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

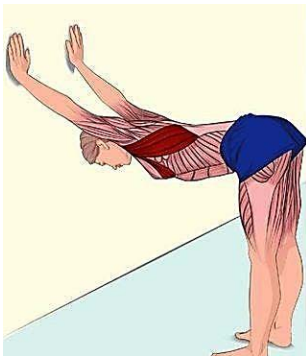
Ejercicio 1



- **Posición inicial:** de pie, llevamos los brazos hacia detrás y entrelazamos los dedos de las manos.
- **Ejercicio:** estiramos nuestros brazos hacia detrás sacando pecho y manteniendo el cuello recto.

Mantengo el estiramiento durante 10-20sg.

Ejercicio 2



- **Posición inicial:** me sitúo enfrente de una pared a una cierta distancia. Con las piernas separadas ligeramente, me inclino y estirando bien mis brazos, apoyo las manos sobre la pared, a una altura ligeramente más alta que mis hombros. Debo notar mi espalda relajada.
- **Ejercicio:** voy a tratar de estirar y bajar la espalda y la cabeza, estirando bien todas mis vértebras y mis hombros.

Mantengo el estiramiento durante 10-20 sg.

Ejercicio 3



- **Posición inicial:** me tumbo sobre una esterilla o cama. Noto como mi espalda está en contacto con el suelo y está totalmente apoyada y relajada. Si siento dolor o molestia en el cuello, puedo colocarme un apoyo debajo, por ejemplo una toalla doblada, cojín o almohada.
- **Ejercicio:** coloco los brazos en cruz, llevo una pierna hacia un lado y puedo ayudarme haciendo presión con la mano contraria. La cabeza la dirijo hacia al lado contrario al que ha ido mi pierna.

Mantengo el estiramiento durante 10-20 sg.

Ejercicio 4



- **Posición inicial:** tumbados sobre una esterilla o cama, espalda bien relajada.
- **Ejercicio:** flexionamos las rodillas y las taremos hacia el pecho, sujetándolas con las dos manos y haciendo una ligera presión. Para relajar todavía más la zona lumbar podemos hacer ligeros balanceos hacia delante y hacia detrás, y hacia los lados.

Mantengo el estiramiento durante 10-20 sg.