

FASE INICIAL (CALENTAMIENTO). Realizar 16 tiempos cada ejercicio

De pie realizar torsiones del cuello de izquierda a derecha



De pie, elevar los hombros y llevarlos al frente realizando círculos



De pie, elevar los hombros y llevar los hombros hacia atrás realizando círculos



Llevar el tronco hacia el lado derecho e izquierdo estirando los brazos por encima de la cabeza



De pie extender los brazos por encima de la cabeza, realizar flexión y extensión del tronco



De pie elevar los talones hacia los glúteos realizando esta acción tipo marcha



FASE CENTRAL (FUERZA). Realizar 15 repeticiones cada ejercicio propuesto, al terminar realizar otra vez todos para completar 2 series

Apoyado en la silla, boca abajo, flexionar y extender los brazos continuamente



Acostado boca abajo, elevar el tronco con las manos apoyadas en la silla, manteniendo los pies firmes sobre el piso



Apoyado con la pierna derecha sobre la silla, flexionar y extender continuamente con una separación cómoda de la pierna de apoyo



Apoyado con la pierna izquierda sobre la silla, flexión y extensión de la pierna de apoyo continuamente



Apoyando manos sobre la orilla de una silla y con las piernas extendidas al frente realizar flexión u extensión de brazos (sin doblar las piernas)



Acostado boca arriba, con las manos en la nuca y las piernas flexionadas y apoyadas en la silla, elevar el tronco y después bajarlo a ras de suelo



FASE FINAL (RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO). Mantener cada posición 20 segundos

De pie, flexionar una pierna y acercar rodilla hacia el pecho



Ahora la otra pierna



De pie con una pierna cruzada al frente de la otra, impulsar la pelvis hacia un lado, inclinando el tronco hacia el lado contrario



Ahora realizar el ejercicio hacia el otro lado



De pie, inclinar la cabeza hacia el lado derecho, mientras tiras del brazo del lado contrario hacia abajo



Ahora hacia el otro lado



RECOMENDACIÓN: Realizar fase aeróbica de 20 a 30 minutos alternando la intensidad de moderada a alta