

### FASE INICIAL (CALENTAMIENTO). Realizar 16 tiempos cada ejercicio

De pie mover el cuello hacia arriba y abajo continuamente



De pie, flexionar el cuello de lado a lado



De pie, realizar círculos hacia el frente con los brazos extendidos



De pie, realizar círculos hacia atrás con los brazos extendidos



Elevar una pierna extendida y tocarla con la mano contraria, después elevar la otra pierna



Elevar las rodillas en forma de marcha continuamente



### FASE CENTRAL (FUERZA). Realizar 10 repeticiones cada ejercicio propuesto, al terminar realizar otra vez todos para completar 2 series

De pie recargado en una pared, flexionar y extender los brazos continuamente



Acostado boca arriba, con las manos en la nuca, elevar las piernas hasta la vertical y después bajarlas sin tocar el piso



Realizar sentadillas con las piernas separadas a la anchura de los hombros



Apoyado en el suelo boca abajo, bajar y elevar la cadera continuamente



Acostado boca abajo, elevar el tronco con las manos en la nuca, manteniendo los pies firmes en el piso.



Realizar sentadillas con las piernas separadas más allá de la anchura de los hombros



### FASE FINAL (RELAJACIÓN Y ESTIRAMIENTO). Mantener cada posición 10 segundos

Recargado en una pared, presionar hacia el suelo el talón más alejado, inclinando el cuerpo de un modo proporcionado hacia adelante



Ahora la otra pierna



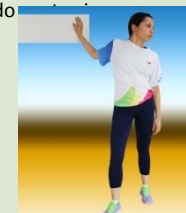
Parado, llevar un pie contra los glúteos, sujetándolo con un brazo y adelantar la pelvis



Ahora la otra pierna



Con una mano apoyada en la pared, adelantar el pie del mismo lado y girar el tronco al lado



Ahora con el lado contrario



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