

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



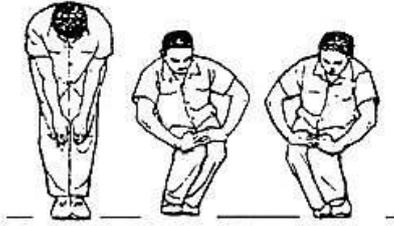
- **Posición inicial:** sentado en una silla, deja tus brazos a lo largo del cuerpo, coloca tu espalda bien recta y relaja los hombros.
 - **Ejercicio:** eleva los hombros sin mover la cabeza mientras **coger aire por la nariz**, y vuelve a la posición inicial **soltando el aire por la boca**.
- 10 repeticiones.

Ejercicio 3



- **Posición inicial:** de pie con las manos apoyadas en las caderas o de forma lateral con una mano apoyada en la pared para tener un mejor equilibrio.
 - **Ejercicio:** levanta la pierna hasta un ángulo de 90 grados, y en esa posición realiza una rotación interna de cadera. Lentamente vuelve a la posición de rodilla flexionada y baja la pierna. **Coge aire por la nariz** mientras **flexionas y subes** la pierna, y **suéltalo por la boca** mientras haces la **rotación y bajas** la pierna.
- 10 repeticiones con cada pierna.

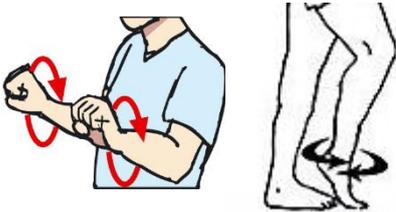
Ejercicio 4



- **Posición inicial:** me inclino ligeramente hacia delante, colocando mis manos sobre las rodillas. En este caso las rodillas las debo tener un poquito flexionadas.
- **Ejercicio:** voy a girar mis rodillas haciendo círculos hacia un lado y hacia el otro. El círculo lo voy a comenzar a hacer desde la posición flexionada. Desde ahí giraré hacia un lado **cogiendo aire por la nariz**, pasando por el centro donde colocaré mis rodillas **rectas** y continuaré hacia el otro lado volviendo **a flexionar** y **soltando el aire por la boca**.

- **10 repeticiones en cada dirección.**

Ejercicio 5



- **Posición inicial:** manos y pies relajados.
- **Ejercicio:** rotación de muñecas y tobillos, hacia un lado y hacia el otro.

- **10 repeticiones en cada dirección.**

2. TRABAJO AERÓBICO

Ejercicio 1



- **Posición inicial:** de pie, brazos y piernas relajadas y mirada al frente.
 - **Ejercicio:** voy a elevar una pierna y a tocar la rodilla de esta pierna con la mano contraria.
- **10 repeticiones con cada pierna o 20 alternando una vez cada una.**

Ejercicio 2



- **Posición inicial:** de pie, piernas cerradas, brazos a lo largo del cuerpo.
- **Ejercicio:** abro las piernas y al mismo tiempo levanto las manos por encima de la cabeza. Ir a ritmo lento al principio y aumentar poco a poco el ritmo (1 minuto de ejercicio y 1 minuto de descanso, de 5 a 10 veces). **Expulsar el aire al abrir las piernas.**

Ejercicio 3



- **Posición inicial:** de pie, piernas juntas y puños delante de la cara.
- **Ejercicio:** Levanto una rodilla, doy una patada, doblo la rodilla y vuelvo 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 4



- **Posición inicial:** me coloco de pie con la espalda recta.
- **Ejercicio:** Pasos grandes hacia delante y volver. Ir cambiando de pierna. Para volver a la posición inicial, empujar fuerte con la pierna delantera.

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:** me coloco enfrente de una pared, apoyando las manos en ella con los brazos estirados.
- **Ejercicio:** voy a elevar mis rodillas al mismo tiempo que hago presión con mis brazos en la pared.
- **10 repeticiones.**

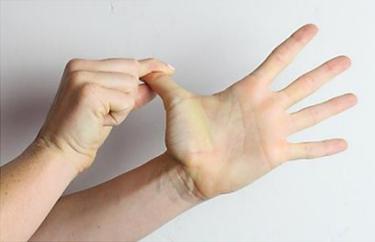
Ejercicio 3



- **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 bajas.**
- **10 repeticiones con cada pierna.**

4. ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

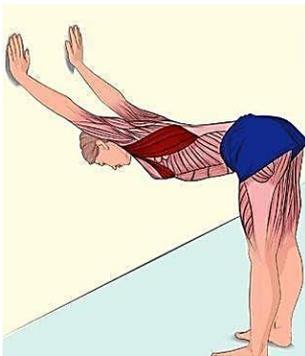
Ejercicio 1



- **Posición inicial:** manos y dedos relajados.
- **Ejercicio:** voy a estirar mis dedos uno por uno, llevándolos ligeramente hacia detrás.

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.