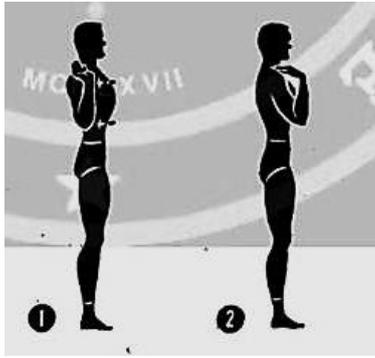
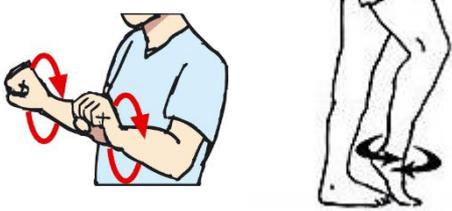


1. CALENTAMIENTO (MOVILIDAD ARTICULAR)

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>Mover cuello llevando la barbilla de un hombro al otro.</p> <p>-Respiración: normal.</p>	
<p>Mover hombros hacia delante y hacia atrás.</p> <p>-Respiración: cojo aire cuando llevo los hombros hacia detrás y lo suelto cuando los atraigo hacia delante.</p>	
<p>De pie, tocar con ambas manos los hombros de su mismo lado, con los brazos delante del pecho y los codos hacia abajo.</p> <p>Llevar los brazos hacia los lados y hacia atrás, manteniendo los codos junto al tronco. Al mismo tiempo, retraer la cabeza e intentar estirla hacia arriba. Mantener la posición unos segundos y regresar a la postura inicial.</p> <p>-Respiración: cojo aire cuando llevo los brazos y hombros hacia detrás, y lo suelto cuando relajo y vuelvo a la posición inicial.</p>	

<p>Elevaciones laterales de pierna. Colocados de forma lateral, podemos sujetarnos a una silla, pared, etc. Para tener mayor equilibrio. Lo que haremos será lanzar la pierna de forma lateral. Haremos 10 repeticiones con cada pierna.</p> <p>-Respiración: cojo aire cuando lanzo la pierna y suelto cuando la traigo hacia mí.</p>	
<p>Rotación de muñecas y tobillos.</p> <p>-Respiración: normal.</p>	

2. TRABAJO DE FUERZA Y CORE

- **Ejercicios de fuerza :**

EJERCICIO 1

- **Posición inicial :** cabeza, espalda y manos apoyadas a la pared, tronco y piernas a 90°, rodillas a 90°.
- **Ejercicio:** Aguantar esta posición 30 segundos a 1 minuto (30 segundos de descanso), realizar 5 veces. Respiración larga.



EJERCICIO 2

- **Posición inicial:** Manos apoyadas en una silla, brazos extendidos, cuerpo alineado (cuello, cadera, tobillos) y mirar hacia la silla. Ombligo bien dentro.
- **Ejercicio:** doblar los codos hasta tener el pecho que toca la silla (inspirando) y extender los codos para volver a la posición inicial (expulsando el aire). Más fácil, apoyar las rodillas en el suelo. Más difícil, hacer este ejercicio con las manos apoyadas en el suelo.



EJERCICIO 3

Ir andando en zancadas (10 pasos). La rodilla delantera tiene que quedarse detrás del pie delantero. Hacer 5 idas y vueltas. Se puede hacer más difícil llevando una mochila llena en la espalda. Inspirar bajando y expulsar al levantarse.



- Ejercicios de core:

EJERCICIO 1

- **Posición inicial:** En posición de plancha, brazos extendidos.
- **Ejercicio:** Estirar la pierna derecha hacia atrás, volver a bajarla y estirar la pierna izquierda. Ir alternando cada pierna (20 veces en total). Ombligo bien dentro, controlar respiración (larga).



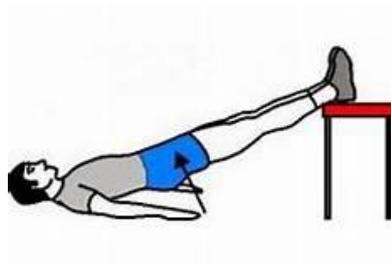
EJERCICIO 2

- **Posición inicial:** rodillas y codos apoyados en el suelo. Codos y hombros alineados, rodillas semi flexionadas. Ombligo bien dentro, controlar respiración (larga).
- **Ejercicio:** Aguantar esta posición durante 30 segundos y 30 segundos de descanso (5 a 10 repeticiones).

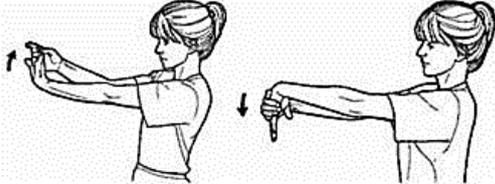
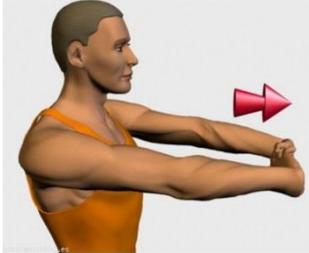


EJERCICIO 3

- **Posición inicial:** Tumbado boca arriba, piernas estiradas, apoyando las piernas encima del sofá o una silla.
- **Ejercicio:** levantar en glúteo hasta tener el cuerpo (hombros, cadera, tobillos) completamente alineado. Aguantar 30 segundos y 30 segundos de descanso (repetir 5 a 10 veces).



3. ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>Estiramiento de brazo y muñeca. Realizamos cada ejercicio con las dos manos. Primero con la palma mirando hacia arriba (notaremos el estiramiento en la parte de abajo del antebrazo), y después con la palma mirando hacia abajo (notaremos el estiramiento en la parte de arriba del antebrazo).</p> <p>-Respiración: normal.</p>	
<p>Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.</p> <p>-Respiración: cogemos aire cuando tenemos los brazos relajados y lo soltamos al estirar.</p>	
<p>Estiramiento de la zona lumbar. Nos cogemos con las dos manos una rodilla y la llevamos hacia nuestro pecho.</p> <p>Lo realizaremos una vez con cada pierna, y después con las dos a la vez (posición de bolita).</p> <p>-Respiración: normal.</p>	

<p>Colocamos las dos piernas juntas, y sin flexionar las rodillas, llevamos nuestro cuerpo hacia delante para estirar los isquiotibiales.</p> <p>No es necesario bajar mucho, debemos mantener el estiramiento en el momento que notemos ligera tensión en la parte de detrás de las piernas.</p> <p>Si nos resulta más cómodo, podemos hacerlo flexionando una rodilla, y hacerlo una vez con cada pierna.</p> <p>-Respiración: cogemos aire y lo soltamos conforme vamos bajando nuestro cuerpo hacia delante.</p>	
<p>Estiramiento de espalda.</p> <p>Con una pierna estirada, cruzaremos la otra por encima y la cabeza hacia el lado contrario de la pierna que hemos cruzado.</p> <p>-Respiración: normal.</p>	