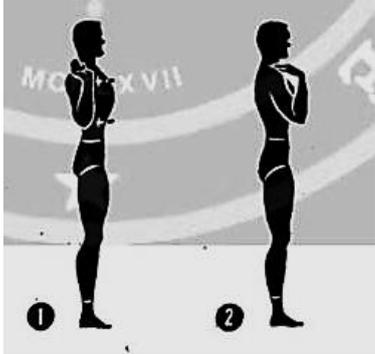
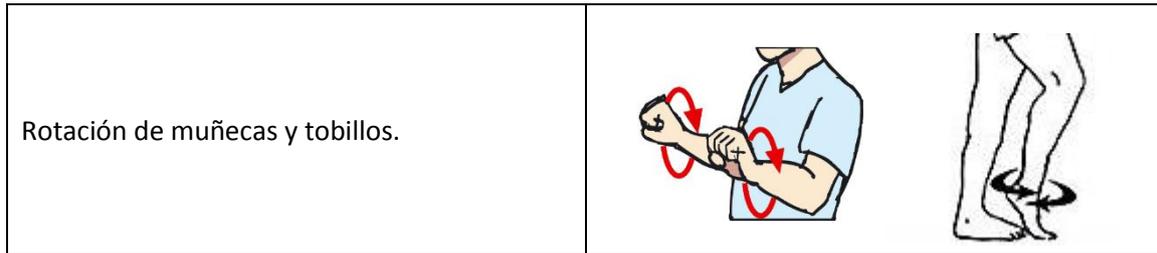


## 1. CALENTAMIENTO (MOVILIDAD ARTICULAR)

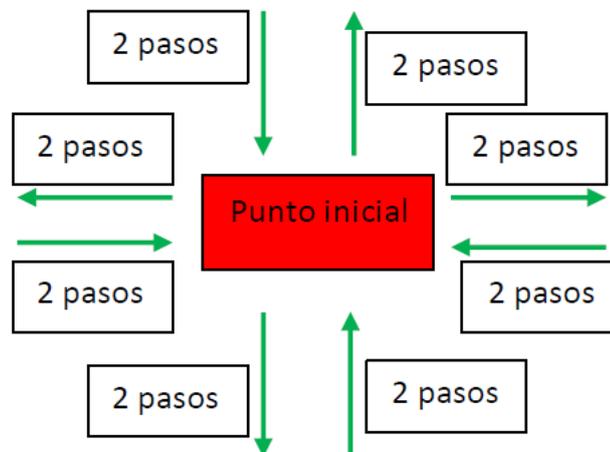
DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>Mover cuello llevando la barbilla de un hombro al otro.</p>	
<p>Mover hombros hacia delante y hacia detrás.</p>	
<p>De pie, tocar con ambas manos los hombros de su mismo lado, con los brazos delante del pecho y los codos hacia abajo.</p> <p>Llevar los brazos hacia los lados y hacia 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>Realizar flexión y extensión del codo.</p> <p>Flexionar el codo y tocarnos el hombro, y seguidamente extender el codo, dejando el brazo completamente extendido.</p> <p>Para mayor comodidad, podemos realizarlo con los dos brazos a la vez.</p>	



## 2. TRABAJO AERÓBICO Y CORE

### 1) Ejercicios aeróbicos :

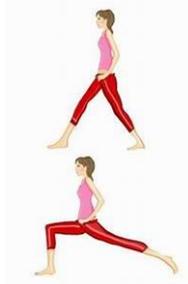
- 2 pasos a delante, dos hacia atrás (volver al punto inicial), 2 pasos hacia la izquierda y 2 hacia la derecha (volver al punto inicial), 2 pasos hacia la derecha y 2 pasos hacia la izquierda (volver al punto inicial, 2 pasos hacia atrás y 2 pasos hacia delante



- **Posición inicial:** de pie, manos en las rodillas o en los muslos, guardar espalda recta  
**Ejercicio:** Echar el pie derecho hacia la derecha, doblar la rodilla derecha y con la mano izquierda, tocar el pie derecho. Echar el pie izquierdo hacia la izquierda, doblar la rodilla izquierda y con la mano derecha, tocar el pie izquierdo



- Pasos grandes hacia delante y volver. Ir cambiando de pierna. Para volver a la posición inicial, empujar fuerte con la pierna delantera



## 2) Ejercicios de core:

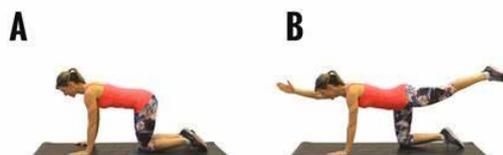
- **Posición inicial:** En posición de plancha, brazos extendidos

**Ejercicio:** Estirar la pierna derecha hacia atrás, volver a bajarla y estirar la pierna izquierda. Ir alternando cada pierna (20 veces en total)



- **Posición inicial:** En cuadrupedia, muñecas codos y hombros alineados. Cadera y rodillas alineadas. Llevar la mirada hacia el suelo. Ombligo bien dentro, espalda recta.

**Ejercicio:** Estirar la pierna derecha al mismo tiempo que levantamos el brazo izquierdo. Hacer lo mismo con pierna izquierda y brazo derecho.



- **Posición inicial:** De pie, brazos extendidos hacia abajo manos juntas. Pies a anchura de cadera.

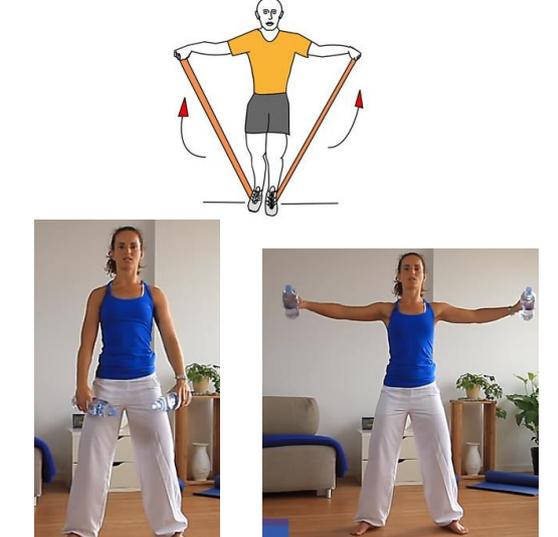
**Ejercicio:** Doblar las rodillas manteniendo la espalda recta y extender cadera para dar movimiento a mis manos. Las manos llegan entre mis hombros y mi mirada

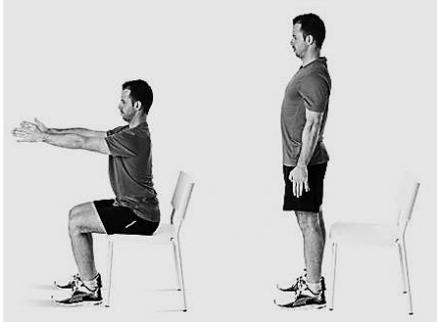
**Variante:** con botella de agua (o brik de leche, o mancuerna) en manos



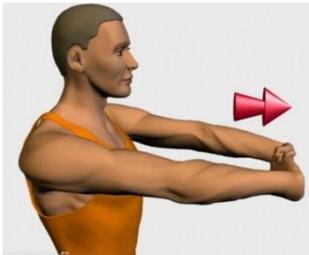
- Empujar la pared.

### 3. TRABAJO DE FUERZA

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>Trabajo de bíceps. Lo puedo realizar con una banda elástica o con dos objetos que pesen lo mismo (dos botellas de agua, dos piezas de fruta, etc.)</p> <p>Vamos a tratar de no balancear nuestro cuerpo cuando flexionemos y extendamos los brazos. Mantenemos abdomen apretado y cuerpo estable.</p> <p>Realizar 8-10 repeticiones.</p>	
<p>Trabajo de hombros. Lo puedo realizar con una banda elástica o con dos objetos que pesen lo mismo (dos botellas de agua, dos piezas de fruta, etc.). Subimos los brazos a la altura que a cada uno/a le sea posible y los bajamos. La altura máxima será la de los hombros (90º).</p> <p>Vamos a tratar de que nuestro cuerpo no se vaya hacia delante al subir los brazos, intentamos mantenernos con abdomen apretado y cuerpo estable.</p> <p>Realizar 8-10 repeticiones.</p>	

<p>Trabajo de gemelos.</p> <p>Subir puntas y talones alternativamente. Puedo hacerlo con ayuda del apoyo de una pared para tener mejor equilibrio.</p> <p>Realizar 10 repeticiones.</p>	
<p>Realizar sentadillas, sentándonos y levantándonos de una silla. Tratamos de mantener la espalda bien recta, y trabajar con las piernas y no con las lumbares.</p> <p>Realizar 8-10 repeticiones.</p>	

#### 4. ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>Estiramiento de brazo y hombro.</p>	
<p>Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.</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>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>	