

Fase inicial Calentamiento

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio

Movimiento de la cabeza hacia el frente y hacia atrás, seguido de movimiento a la derecha y a la izquierda



1



2

Círculo con los hombros al frente y con círculos atrás



3

Círculos de brazos hacia el frente y círculos hacia atrás

4

Círculo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo



Brazos al frente agarrando la silla, semiflexión de piernas y regresar a posición inicial

6



5

Elevación de rodillas



Fase central Parte medular

Realiza 16 repeticiones de cada ejercicio

1

Con los brazos al frente, Subir y bajar



2

Brazos laterales y regresar los brazos a los costados, elevando rodilla derecha e izquierda



3

Acostado boca arriba, semiflexión de tronco elevación de rodillas y brazos extendidos tocando con las manos las rodillas



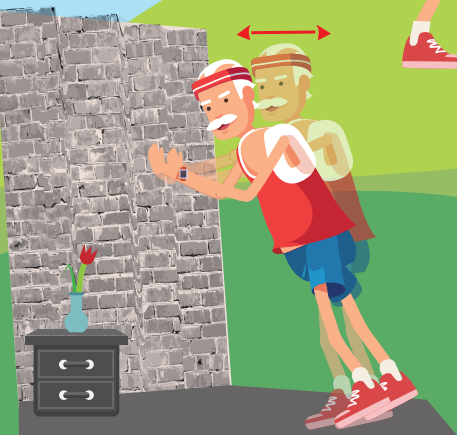
6

Marcha en su lugar llevando el ritmo por 5 minutos



4

Manos apoyándose de la pared con brazos extendidos, realizar una flexión hacia el frente y regresar a la posición inicial



5

Acostado boca abajo, brazos semiflexionados, elevación de pierna derecha y alternar



Fase final Relajación

Respiración: inhalar y exhalar con brazos laterales, 5 segundos, 3 Repeticiones

1



2

Estiramiento: flexión de tronco hacia atrás, brazos arriba, regresar a la posición inicial, repetir y sostener 5 segundos



3

Relajar pierna derecha y alternar con la izquierda, sosteniendo el movimiento 5 segundos

Brazos al frente relajar, sosteniendo el movimiento 5 segundos

4



5

Sentado flexionar el tronco hacia abajo, brazos estirados regresar a la posición inicial, repetir y sostener 5 segundos

