

Fase inicial Calentamiento

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio

1

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



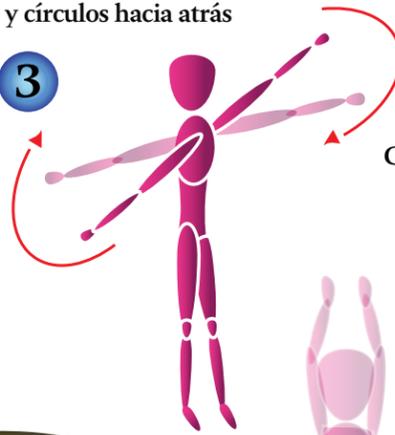
2

Círculo con los hombros al frente y con círculos atrás



Círculos de brazos hacia el frente y círculos hacia atrás

3



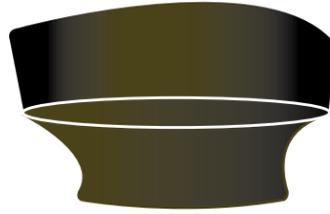
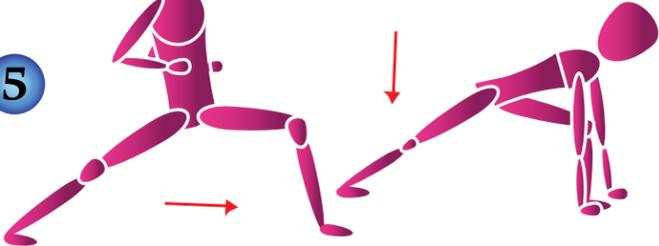
4

Círculo de cintura al lado derecho alternando al lado izquierdo



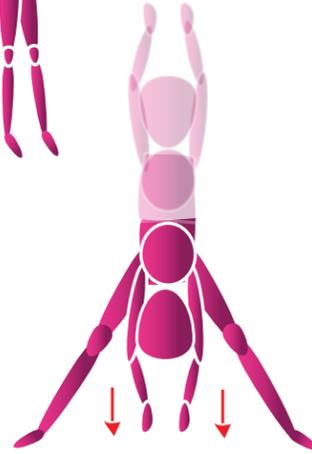
5

Se desplaza la pierna derecha al frente con la rodilla flexionada y la pierna izquierda se mantiene extendida atrás, sosteniendo la posición, alternando



6

Piernas separadas a los lados, se flexiona el tronco hacia el frente, brazos extendidos bajando lo más que puedas para tocar el piso



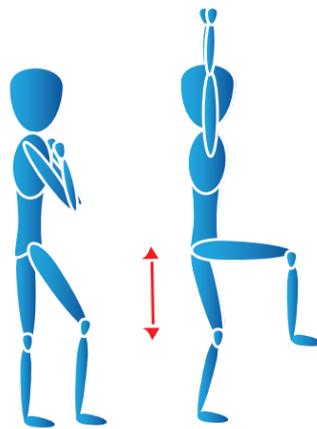
1

Marcha en su lugar llevando el ritmo por 3 minutos



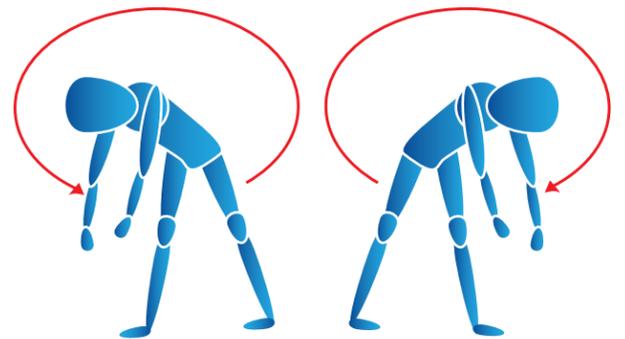
2

Manos al pecho, extensión brazos arriba con elevación rodilla al frente, alternando



3

Círculos del tronco a la izquierda y alternar, brazos sueltos



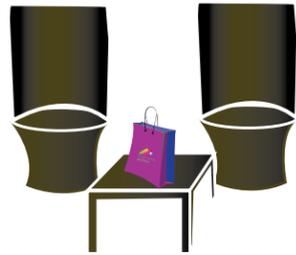
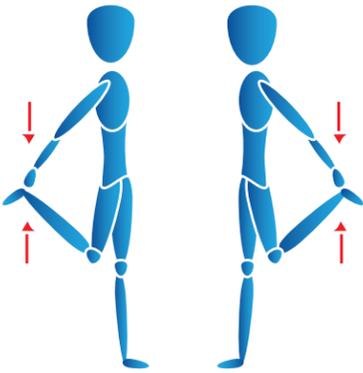
6

Trote lento en el mismo lugar por 1 minuto



4

Elevación de pie izquierdo hacia atrás, tocando tobillo izquierdo con mano derecha y alternar



5

Desplante de pierna izquierda al frente, brazos laterales y regresar a posición inicial, alternando



Fase final Relajación

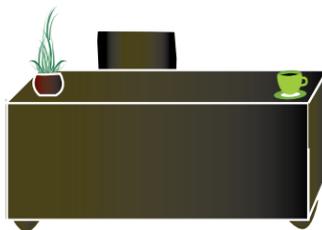
1

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



2

Manos a la barbilla, dedos entrelazados, empujar hacia atrás y sostener



3

Mano en la cintura, flexión del tronco a la izquierda y brazo derecho sobre cabeza, alternando



4

Manos arriba, dedos entrelazados con palmas arriba, estiramiento de brazos con punta de pies



5

Piernas separadas a los lados, se flexiona el tronco hacia abajo, brazos extendidos tocando la punta del pie izquierdo y alternando



6

Elevación rodilla al frente, sosteniéndola con las manos, alternando

Actívate 60 minutos diarios

