

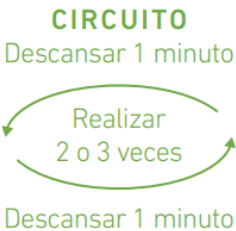
WT > 700M



Procedimiento:

Extender horizontalmente una pierna procurando mantenerla lo más recta posible.

Repetir 10 veces. Repetir con la otra pierna y al acabar descansar y pasar al ejercicio 2.



PROCEDIMIENTO

Sitúese de pie detrás de una mesa. Empiece a agacharse flexionando las caderas y rodillas como si fuera a sentarse; luego vuelva a la posición inicial. Si lo cree necesario, coloque una silla detrás suyo para tener mayor seguridad.

Repetir 10 veces. Descansar y pasar al ejercicio 1.



PROCEDIMIENTO

Estire los brazos hacia arriba con las manos entrelazadas, como si quisiera tocar el techo. Mantenga la posición durante 10-12 segundos. Después, haga una pausa, relaje los brazos durante 5 segundos y empiece de nuevo.

Este ejercicio puede realizarse sentado o de pie.

INICIO

- + Empiece haciendo 1 serie de 3 repeticiones (es decir, 3 veces los movimientos indicados), manteniendo la posición durante 10 segundos.
- + Realice un descanso no inferior a un minuto, ni superior a 3 minutos.
- + Repita otra serie de 3 repeticiones más.



De pie
o sentado

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente,

WT > 700M

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, una o dos veces al día

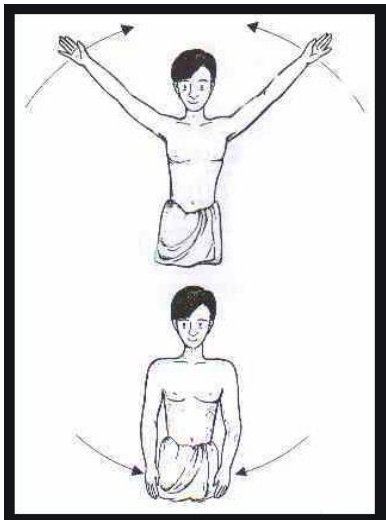
Camine mirando al frente, no hacia el suelo, con los hombros relajados y los brazos balanceándose ligeramente.

Ande durante 10 minutos. Párese y descanse 30 segundos sin sentarse.

Repita esta serie una vez más.

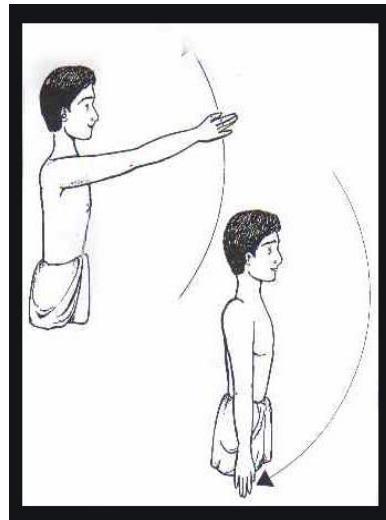
A continuación reemprenda la marcha y ande ahora durante 12 minutos.

Párese y descanse.



inspirar

expirar



Ejercicios respiratorios:

Es recomendable realizar este ejercicio diariamente, 2 veces al día
Realizar 3 veces cada movimiento
x10 repeticiones.
Sentado o de pie.