

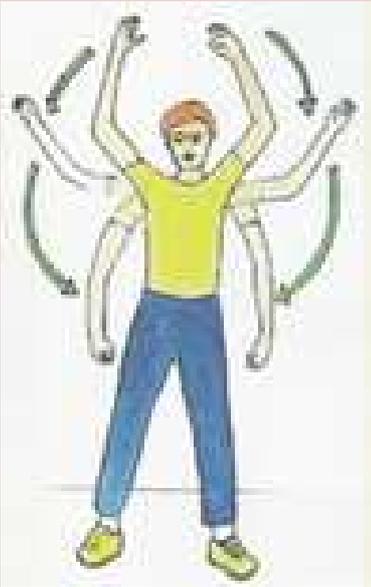
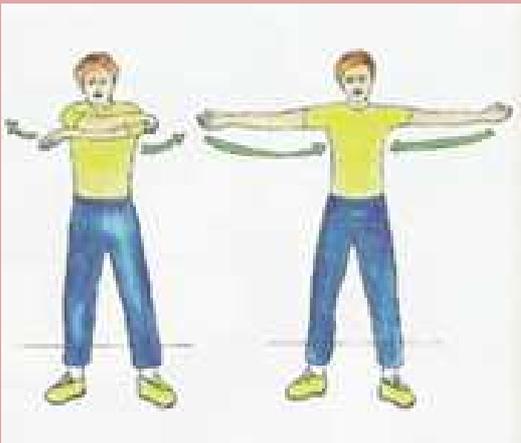
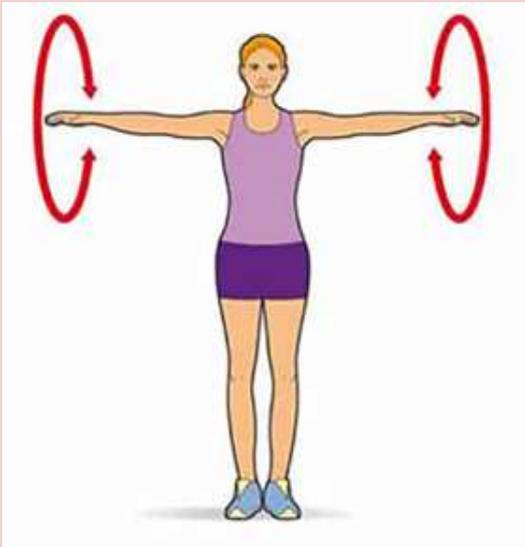
En esta sesión, os proponemos ejercicios de **calentamiento y estiramientos básicos.**

Realiza los ejercicios siempre dentro de tus posibilidades.

Como siempre, además del movimiento que tenemos que realizar, os indicamos el tiempo o número de repeticiones, y un dibujo explicativo para que os resulte más sencillo.

¡¡¡¡¡EMPEZAMOS!!!!

<u>Ejercicio</u>	<u>Repeticiones y Tiempo</u>	<u>Imagen</u>
Elevación de brazos arriba y abajo.	45 seg	

<p>Elevación de brazos los dos a la vez.</p>	<p>45 seg</p>	
<p>Abrimos y cerramos brazos (nos abrazamos)</p>	<p>45 seg</p>	
<p>Hacemos círculos con los brazos estirados.</p>	<p>20 seg hacia delante y 20 seg hacia atrás</p>	

Hacemos giros con el
tronco de un lado a
otro.

20 seg



Nos inclinamos de un
lado a otro.

30 seg



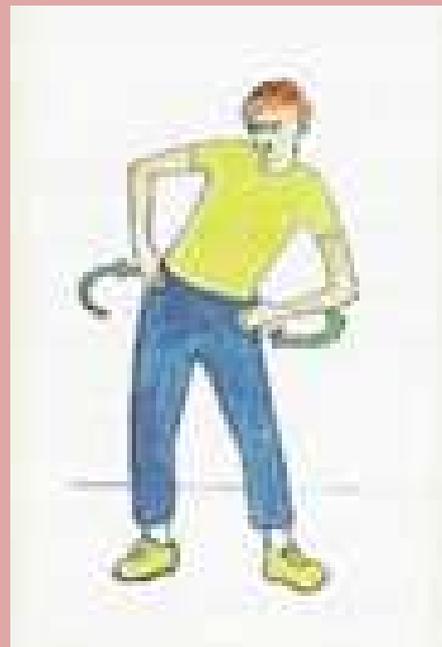
Nos agachamos y
subimos y nos echamos
un poco hacia atrás.

30 seg



Rotación de cadera.

20 seg hacia un
lado y 20 seg
hacia el otro lado.



<p>Hacemos un círculo un lado tocando pie y hacia el otro igual.</p>	<p>30 seg</p>	
<p>Llevamos rodillas arriba.</p>	<p>45 seg</p>	
<p>Llevamos rodillas hacia glúteos.</p>	<p>45 seg</p>	

Mano a pie contrario.
(Podemos apoyarnos
en una silla si nos
hace estar más
seguros/as)

30 seg alternando
pierna.



Abrimos y cerramos
pierna flexionada
hacia un lado.

35 seg alternando
piernas.



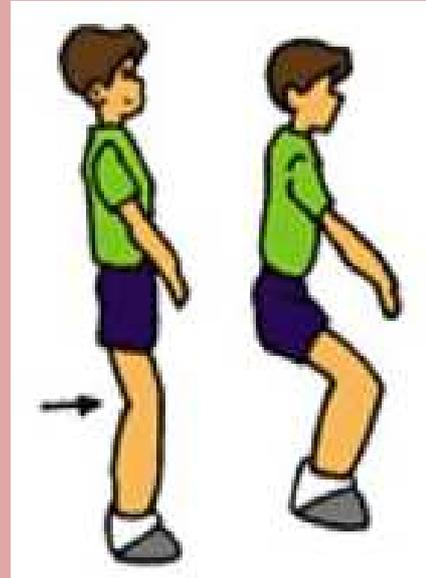
Hacemos círculos
con las rodillas.

15 seg hacia un
dentro y 15 seg hacia
afuera.



Llevamos rodillas
hacia delante y
volvemos a la
posición recta

30 seg



Estiramos pierna y
subimos y bajamos
pie.

20 seg

Hacemos círculos con
el pie hacia un lado y
a otros.

20 seg



ESTIRAMIENTOS

<p>Entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba todo lo que podamos.</p>	<p>15 seg</p>	
<p>Entrelazamos y estiramos brazos hacia delante.</p>	<p>15 seg</p>	
<p>Llevamos brazos hacia atrás y los estiramos o hacia abajo.</p>	<p>15 seg</p>	

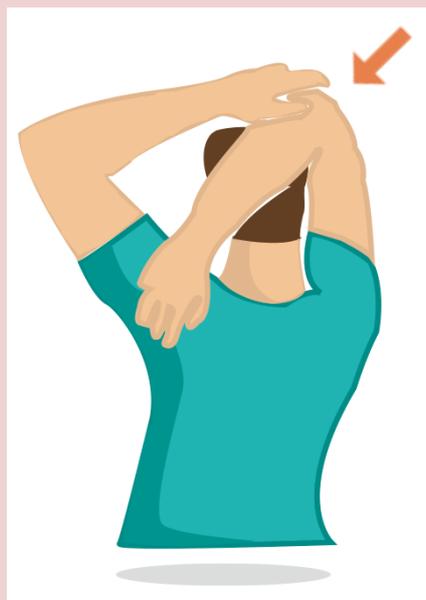
Mano a codo y llevamos
brazo hacia nuestro
pecho.

15 seg con un brazo y
15 seg con el otro.



Mano a codo y llevamos
brazo por detrás de
nuestra cabeza.

15 seg con un brazo y
15 seg con el otro.



Estiramos los brazos y nos inclinamos hacia un lado.

15 seg en cada lado.



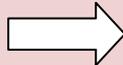
Nos cogemos del pie y nos lo llevamos hacia atrás.

15 seg con
cada pierna



Flexionamos la rodilla y
estiramos la pierna de atrás
y llevamos cadera hacia
delante.

15 seg con
cada pierna.
(otra forma)



Cruzamos pies y bajamos el
cuerpo hacia abajo.

15 seg cada
pierna.



Llevamos el cuerpo
hacia abajo, con pies
juntos.

15 seg
Subimos lento.



Colocamos las manos en la pared y llevamos pierna hacia atrás y estiramos la pierna.

15 seg con cada pierna.



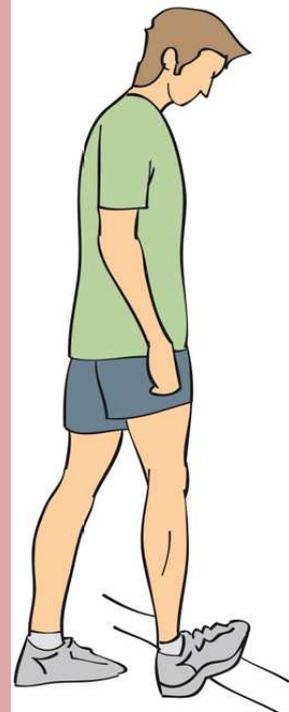
Abrimos piernas todo lo que podamos. Si nos da seguridad podemos apoyarnos en algo para no perder el equilibrio

15 seg



Apoyamos la planta del pie a una pared y llevamos nuestro cuerpo hacia delante.

15 seg con cada pierna



¡Conseguido!

Repítelo cada vez que te apetezca

Buen verano 😊