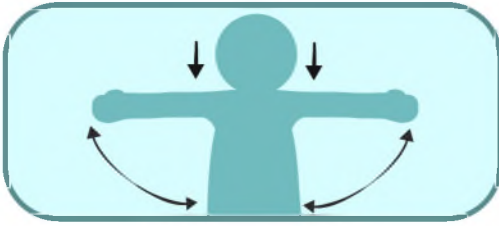


# EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO PARA HACER EN CASA

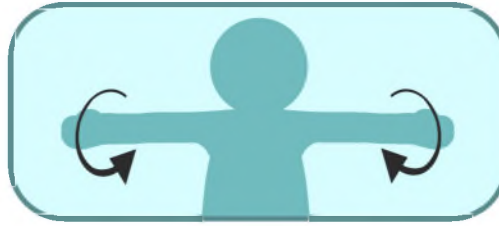
Preferiblemente se recomienda caminar un poco antes de hacer los ejercicios, a modo de calentamiento. Se puede hacer balanceo con los brazos para ponerlos en movimiento.

## FUERZA

(también se pueden hacer los ejercicios de calentamiento de brazos con una botella o pesa de hasta 2 kg)



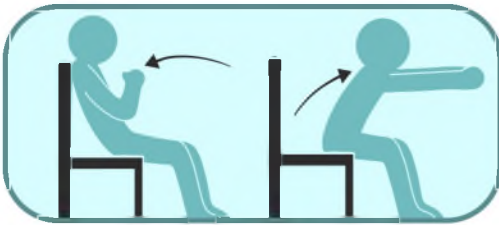
**Levantar los brazos hasta tenerlos en cruz y bajar:** muy lentamente, delante de un espejo, y procurando no levantar los hombros. Inspire levantando, espire bajando.



**Brazos estirados en cruz haciendo pequeñas rotaciones en ambos sentidos.**



**Doblar el codo hasta tocar el hombro con la mano:** codos pegados al cuerpo quietos.



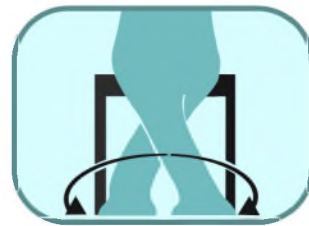
**Sentados en la parte de más adelante del asiento, apoyar la espalda, separarla e incorporarse hasta estar en vertical:** lentamente y haciendo fuerza con la barriga.



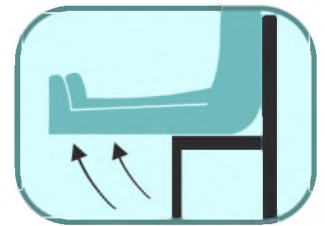
**Coger el asiento con las manos, apoyar la espalda y levantar las nalgas hacia adelante:** "la silla quema".



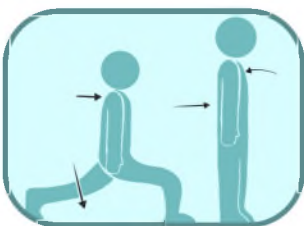
**Elevar las dos piernas rectas y abrir y cerrar.**



**Cruzar los pies:** ir cambiando y cruzar al revés.



**Elevar las dos piernas rectas y mantenerlas estiradas:** 20 segundos, 2 veces.



**Paso largo hacia adelante:** llevando la rodilla de atrás hacia el suelo y volver atrás.



**Apoyados en la parte alta de la silla ponerse de puntas y de talones alternativamente.**



**Apoyado en la parte alta de la silla hacer sentadillas:** bajar sacando las nalgas y subir bien recto.