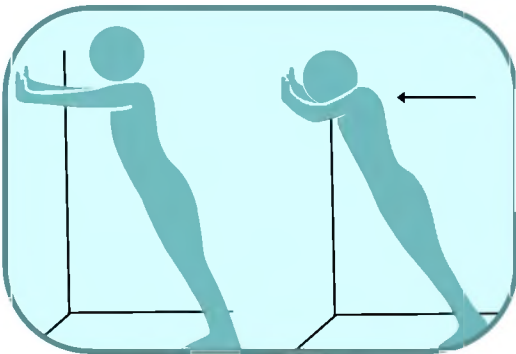
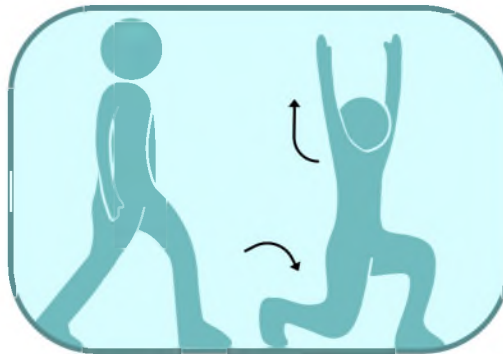


Preferiblemente se recomienda caminar un poco antes de hacer los ejercicios, a modo de calentamiento. Se puede hacer balanceo con los brazos para ponerlos en movimiento.

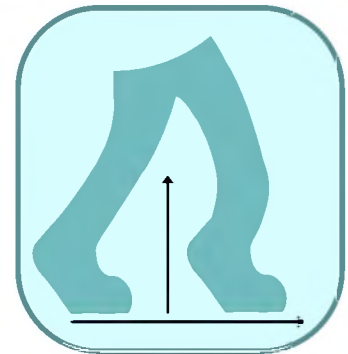
ENTRENAMIENTO MUSCULAR



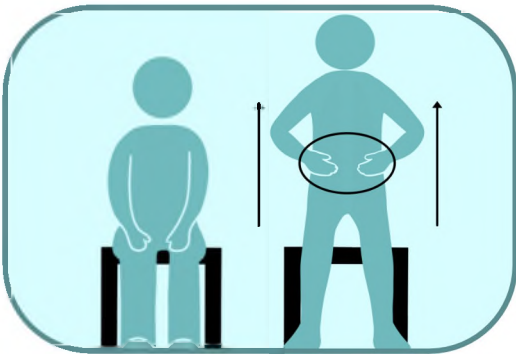
Flexión dorsal: apoye las manos en la pared con los brazos estirados. Doble los codos e incline el cuerpo hacia delante. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces.



Sentadilla: camine realizando una sentadilla al mismo tiempo que eleva los brazos. Repita este ejercicio de 10 a 15 veces.



Andar de puntillas: póngase de puntillas y camine durante 1 min.



Levantarse sin el apoyo de los brazos: ponga sus manos en la cintura y levántese de una silla manteniendo las manos en la cintura.



Sentadilla: apóyese en la parte alta de una silla para hacer sentadillas (baje su cuerpo sacando las nalgas y suba de forma recta).



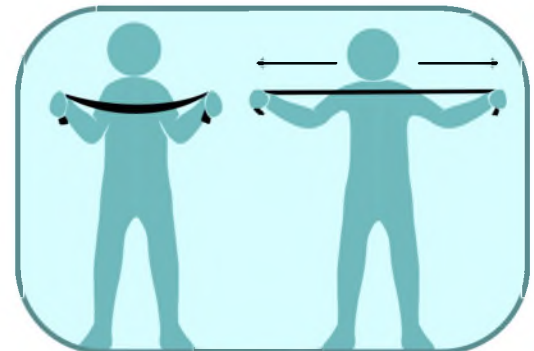
Isométricos de cuádriceps: siéntese en una silla, eleve una pierna y dirija la punta de los dedos hacia usted con la ayuda de una cinta.



Potenciación de la cintura escapular: coja una cinta con el pie contrario a la mano que la sujeta y estire hacia arriba y atrás.



Potenciación de la musculatura flexora: sujete la cinta con el mismo pie del lado de la mano que la sostiene. Flexione el codo estirando de la cinta de forma vertical.



Potenciación de la cintura escapular: agarre la cinta con las dos manos y eleve los brazos a la altura de los hombros. Realice movimientos hacia los laterales con ambas manos.