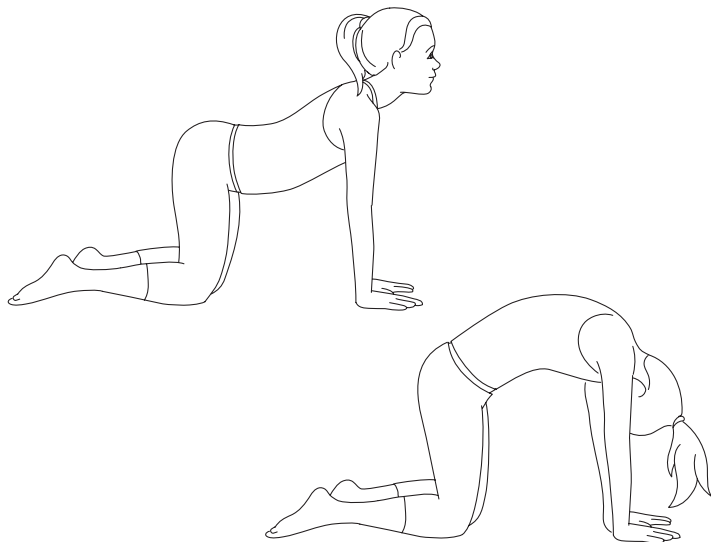


# Gato enojado

ESPALDA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 15 segundos | Avanzado: 20 segundos

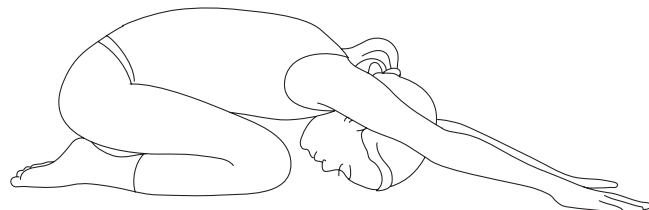


Colócate en posición de gatico y estira la columna vertebral hacia arriba de manera que se arquee la espalda.

# Postura del niño

ESPALDA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

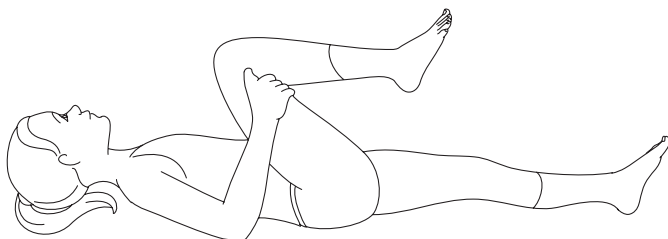


Siéntate hacia atrás sobre las piernas, inclínate hacia el suelo, estira los brazos hacia adelante y coloca la cabeza hacia abajo.

# Rodilla al pecho

ESPALDA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

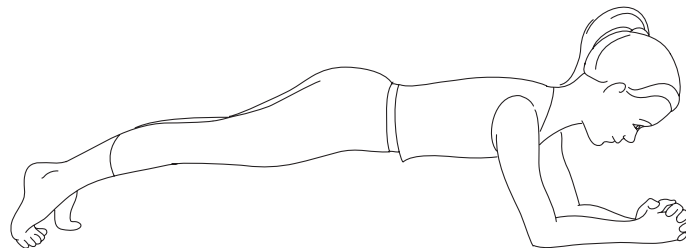


1. Sostén firmemente la rodilla contra el pecho.
2. Repite con la otra pierna.

# Plancha

ESPALDA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

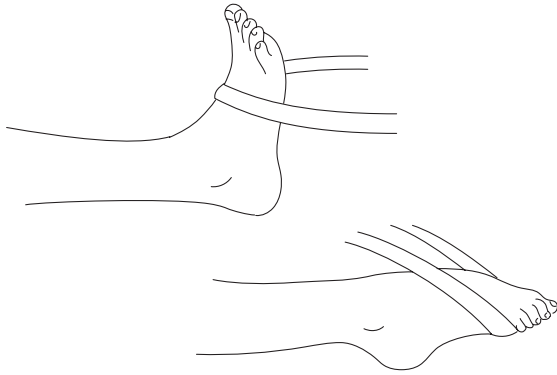


Sostén el cuerpo en posición recta apoyándote sobre los antebrazos.

## Flexión dorsal y flexión plantar del tobillo

PIE

Inicial: 10 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 20 repeticiones

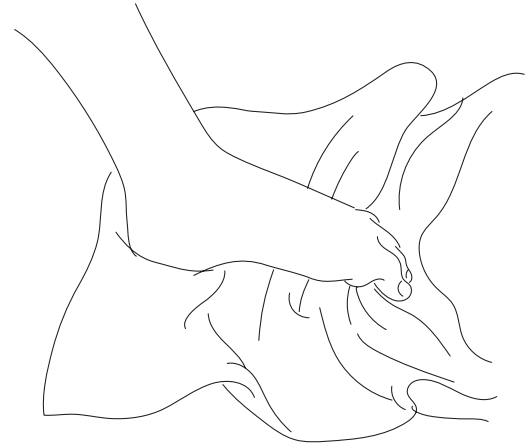


1. Para la flexión dorsal, haz que otra persona sostenga la banda elástica alrededor de tu pie.
2. Lleva los dedos hacia ti y vuelve lentamente a la posición inicial.
3. Para la flexión plantar, coloca la banda elástica alrededor del pie y sostenla de los extremos con las manos.
4. Con movimientos suaves, mueve los dedos hacia adelante y regresa a la posición inicial.

## Agarrar una toalla

PIE

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 10 repeticiones | Avanzado: 15 repeticiones

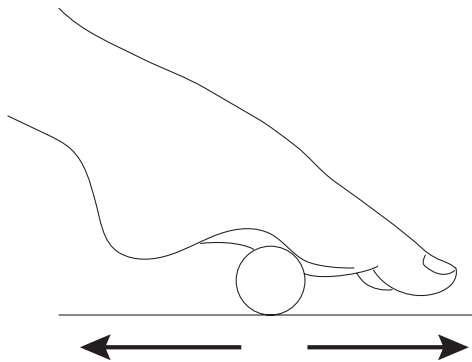


1. Estira los dedos de los pies todo lo que puedas y agarra una toalla pequeña con los dedos.
2. Repite con el otro pie.

## Rodar una pelota de golf

PIE

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

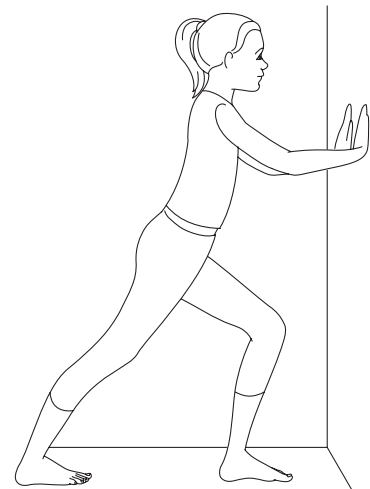


1. Siéntate en una silla con ambos pies apoyados en el suelo y haz rodar una pelota de golf en la planta del pie.
2. Repite con el otro pie.

## Estiramiento de pantorrillas

PIE

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

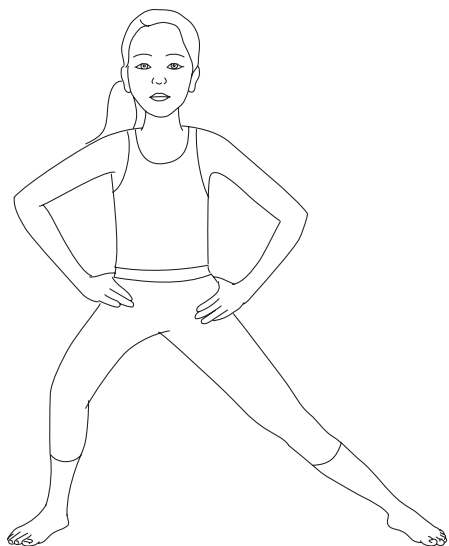


1. Coloca un pie atrás y otro adelante con los dedos hacia el frente e inclínate hacia adelante hasta que sientas un estiramiento en la parte posterior de la pierna de atrás.
2. Repite con la otra pierna.

# Estocada lateral

RODILLA

Inicial: 10 repeticiones | Intermedio: 20 repeticiones | Avanzado: 30 repeticiones



1. Coloca los pies juntos.
2. Lleva una pierna hacia el costado y siéntate sobre ella; luego cambia hacia la otra pierna, alternando los lados.



J8901 (04/22)

# Estiramiento de cuádriceps

RODILLA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 15 segundos | Avanzado: 20 segundos



1. Apoyando una mano sobre la pared, lleva el talón hacia el glúteo flexionando la rodilla. No te inclines hacia un lado.
2. Repite con la otra pierna.

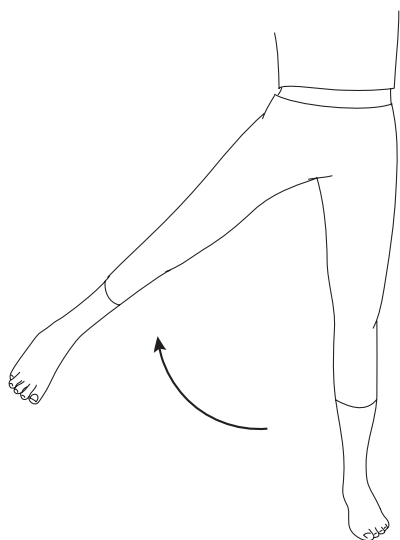


J8901 (04/22)

# Elevación lateral de la pierna

RODILLA

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 25 repeticiones



1. Levanta la pierna derecha hacia un costado manteniendo el cuerpo en posición recta y vuelve a bajarla.
2. Repite con la otra pierna.

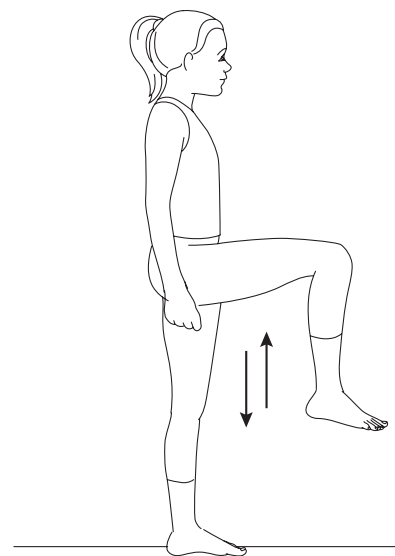


J8901 (04/22)

# Elevación de rodilla

KNEE

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 25 repeticiones



1. Levanta una pierna con la rodilla flexionada de manera que quede paralela al suelo y regresa a la posición inicial.
2. Repite con la otra pierna.

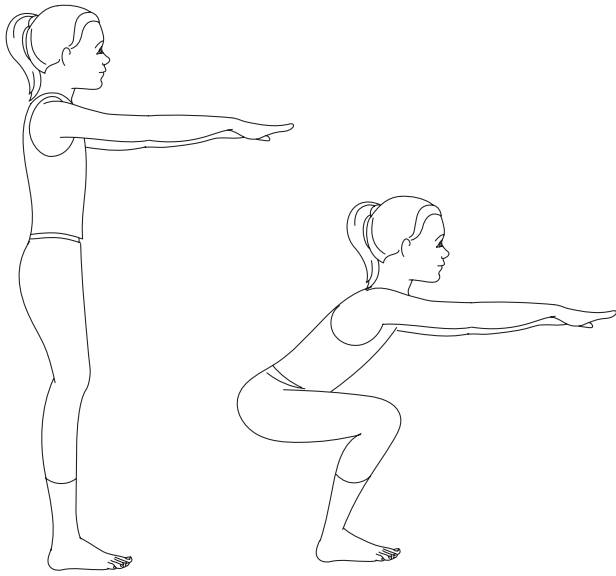


J8901 (04/22)

# Sentadilla

RODILLA

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 25 repeticiones

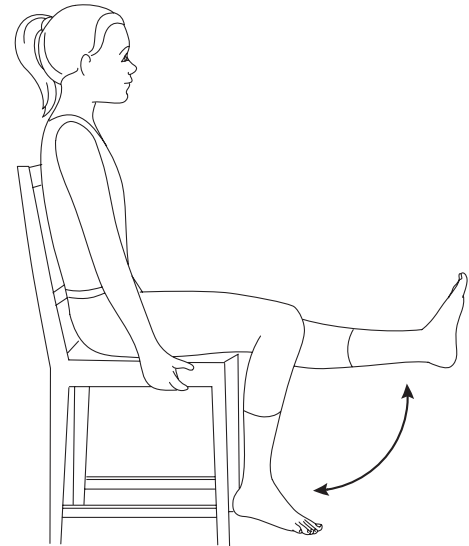


Lleva la cadera hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla manteniendo los pies fijos en el suelo.

# Elevación de pierna

RODILLA

Inicial: 10 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 20 repeticiones

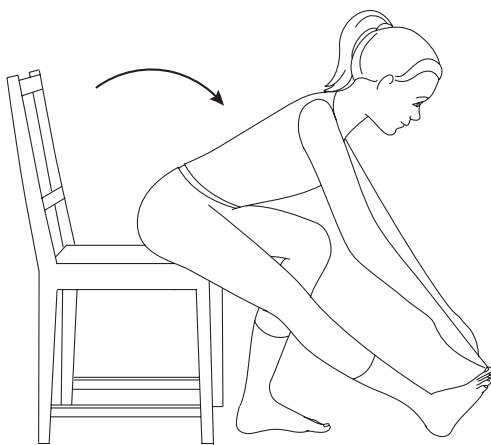


1. Aprieta los muslos para levantar la pierna de manera que quede paralela al suelo.
2. Repite con la otra pierna.

# Estiramiento de isquiotibiales en posición sentada

RODILLA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

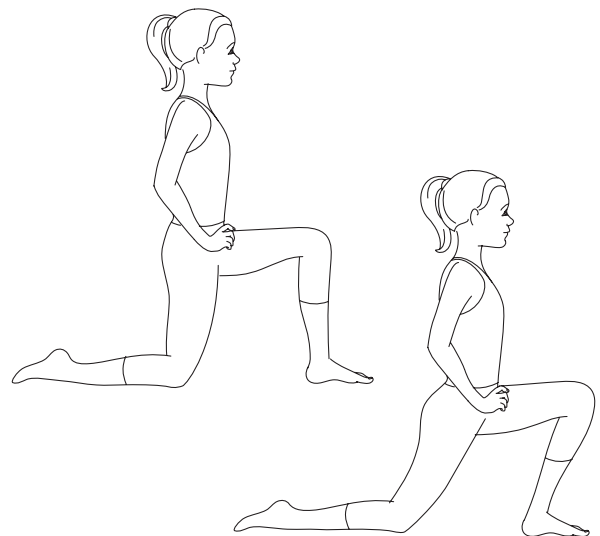


1. Siéntate en el borde de una silla, con una pierna estirada hacia adelante y el pie hacia arriba.
2. Inclínate para agarrar los dedos de los pies y sostén la posición.
3. Repite con la otra pierna.

# Estiramiento flexor de cadera

RODILLA

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

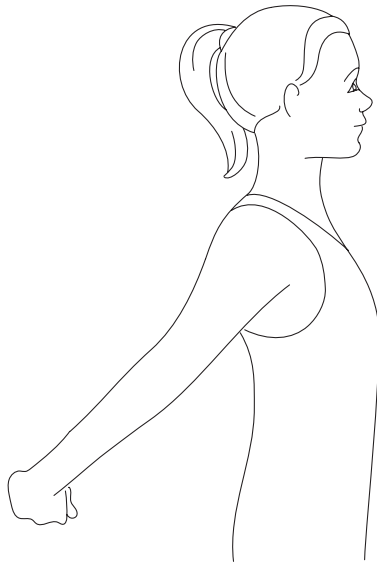


1. Inclínate hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte delantera de la pierna de atrás.
2. Repite con la otra pierna.

# Apertura de pecho

COMBINADOS

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 20 segundos | Avanzado: 30 segundos

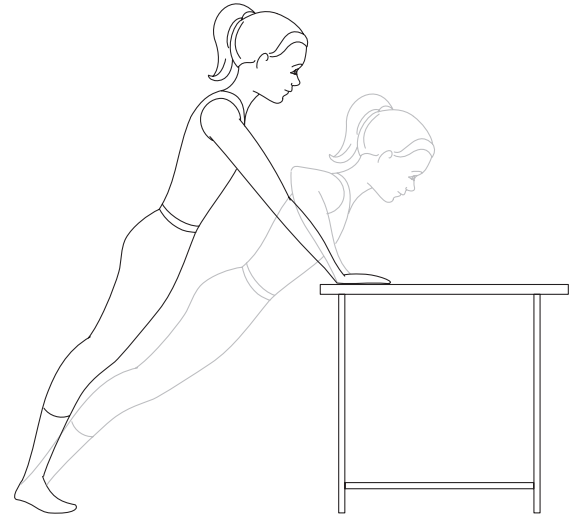


Lleva las manos hacia atrás e intenta entrelazar los dedos.

# Flexiones de brazos en posición inclinada

COMBINADOS

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 30 repeticiones

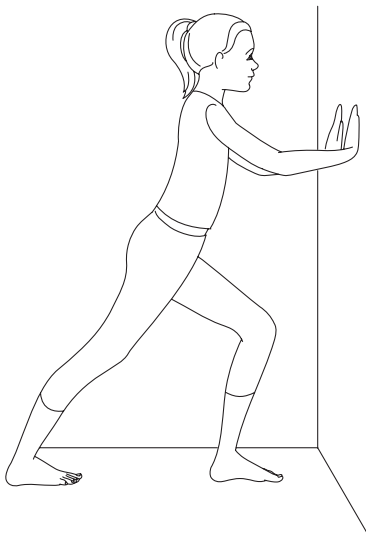


1. En el borde de una mesa, coloca las manos un poco más separadas que del ancho de los hombros.
2. Aprieta el abdomen y baja lentamente hacia la mesa.

# Estiramiento de pantorrillas

COMBINADOS

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

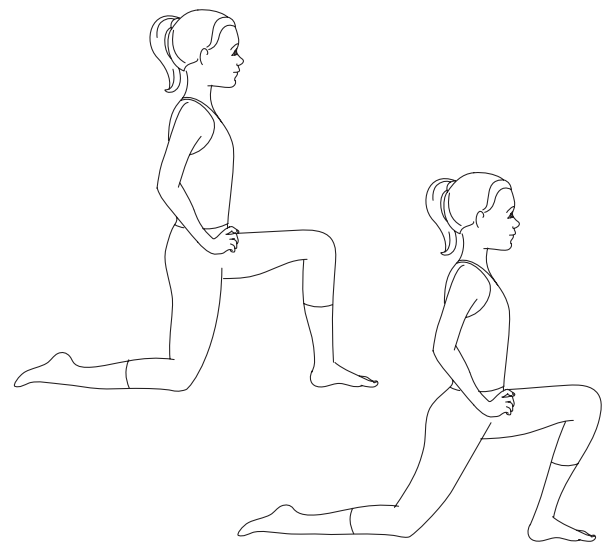


1. Coloca un pie atrás y otro adelante con los dedos hacia el frente e inclínate hacia adelante hasta que sientas un estiramiento en la parte posterior de la pierna de atrás.
2. Repite con la otra pierna.

# Estiramiento flexor de cadera

COMBINADOS

Inicial: 10 segundos | Intermedio: 30 segundos | Avanzado: 50 segundos

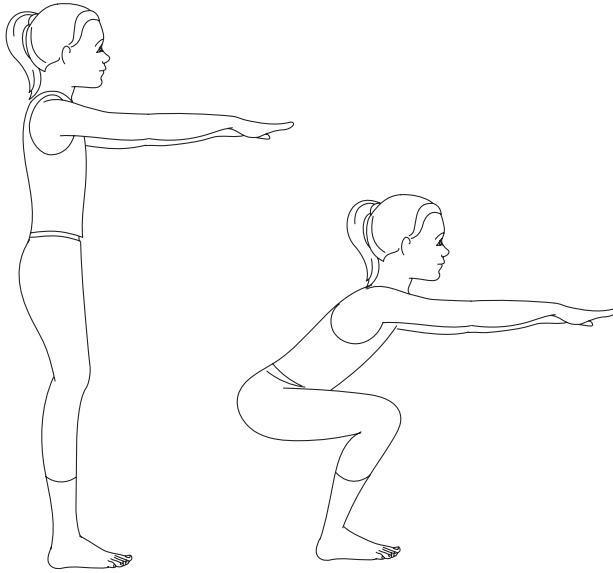


1. Inclínate hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte delantera de la pierna de atrás.
2. Repite con la otra pierna.

# Sentadilla

COMBINADOS

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 25 repeticiones



Lleva la cadera hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla manteniendo los pies fijos en el suelo.

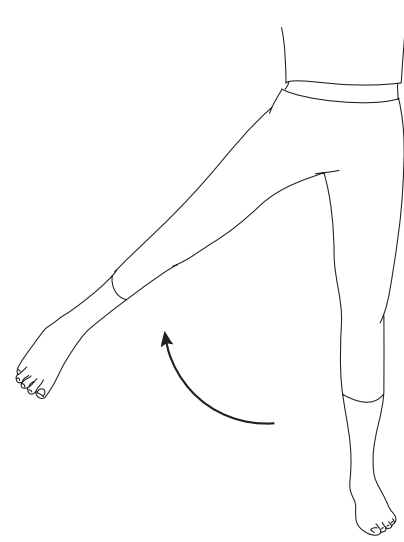


J8901 (04/22)

# Elevación lateral de la pierna

COMBINADOS

Inicial: 5 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 25 repeticiones



1. Levanta la pierna derecha hacia un costado manteniendo el cuerpo en posición recta y vuelve a bajarla.
2. Repite con la otra pierna.

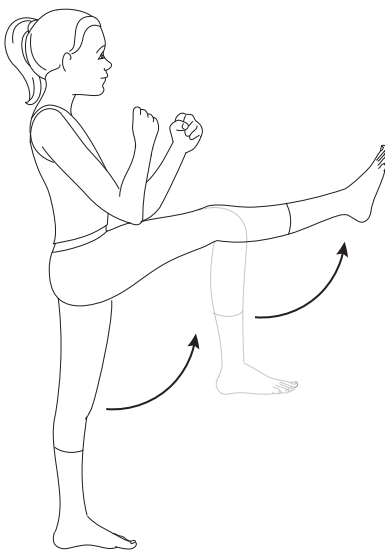


J8901 (04/22)

# Patadas de karate

COMBINADOS

Inicial: 10 repeticiones | Intermedio: 15 repeticiones | Avanzado: 25 repeticiones



1. Lanza una patada hacia adelante y luego baja la pierna al suelo.
2. Repite con la otra pierna.

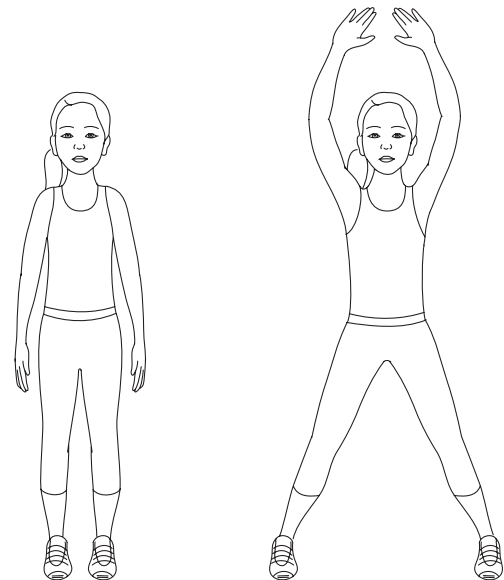


J8901 (04/22)

# Salto estrella

COMBINADOS

Inicial: 10 repeticiones | Intermedio: 20 repeticiones | Avanzado: 40 repeticiones



1. Comienza con los pies juntos y los brazos hacia abajo.
2. Luego salta abriendo los pies y llevando los brazos hacia arriba.



J8901 (04/22)