

## CALENTAMIENTO

### Nota

Recuerde que puede iniciar con 8 a 10 repeticiones para cada ejercicio, pero cada semana puede ir aumentando de 3 a 4 repeticiones. Se recomienda iniciar con la cantidad de repeticiones mínima de 8.

- 1 Apóyese en una silla. A continuación, empíñese, sin doblar las rodillas (Imagen 1) y luego apóyese en los talones y suba la punta de sus pies (Imagen 2) Realice 10 repeticiones

Imagen 1



Imagen 2



- 2 Apóyese en una silla. A continuación, abra la pierna hacia un lado, sin doblar la rodilla. Realice 10 repeticiones con una pierna y luego cambie de lado. (Imagen 1)



- 3 Apóyese en una silla. Luego, levante una de sus piernas, doblando la rodilla (Imagen 1). Repita este ejercicio con la otra pierna de forma intercalada, realizando 10 repeticiones por cada pierna.



- 4 Ubíquese al lado de una silla y agarre la misma. Levante su cadera y su rodilla, llevándola hasta el pecho, y luego extiéndala hacia atrás. Realice 10 repeticiones con cada pierna. (ver imágenes 1 y 2)

Imagen 1



Imagen 2



- 5 Con los brazos bien estirados (Imagen 1), alcance las puntas de sus pies (Imagen 2), luego vuelva a la posición inicial, incorpórese en posición de pie y lleve sus brazos al lado y lado de su tronco (Imagen 1). Repita el ejercicio 10 veces.

Imagen 1



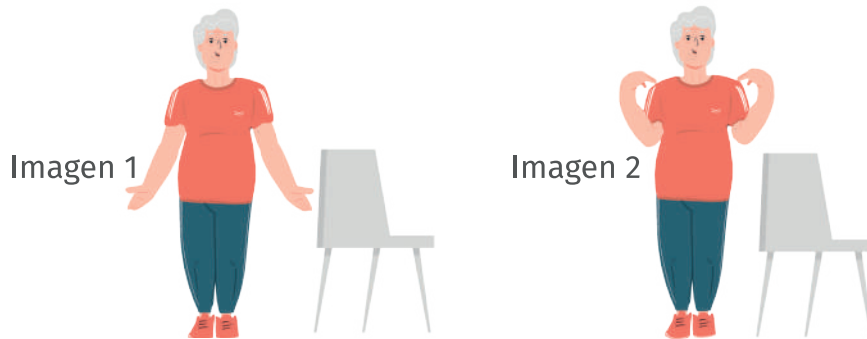
Imagen 2



- 6 Mirando al frente, levante sus hombros y realice 10 movimientos circulares hacia atrás. (Ver Imágenes 1,2 y 3)



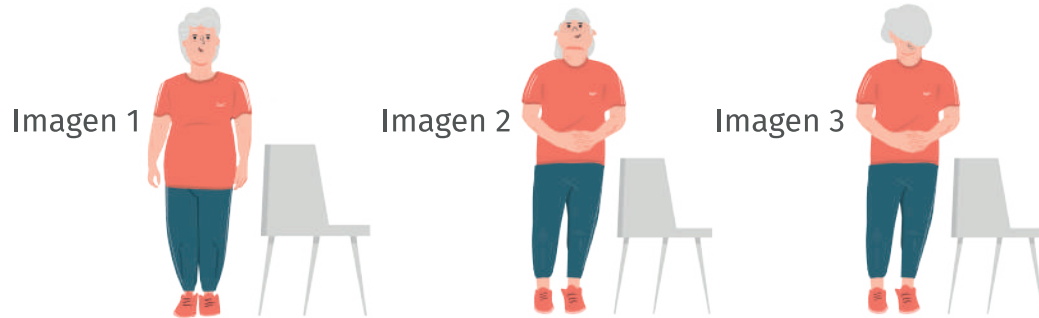
- 7 Extienda sus brazos a los lados de su cuerpo (Imagen 1). Luego lleve sus manos a sus hombros (Imagen 2), repita este movimiento 10 veces.



- 8 Primero de pie con sus manos al lado (Imagen 1), lleve los brazos hacia el frente (Imagen 2). Luego suba uno de ellos por encima de su cabeza (Imagen 3) y regrese a la posición inicial. Posteriormente, realice lo mismo con el otro brazo. Repita este movimiento 10 veces.



- 9 Ahora mirando hacia el frente (Imagen 1), lleve su cabeza hacia arriba (Imagen 2) y hacia abajo (Imagen 3) seguidamente, repita el ejercicio 10 veces.



- 10 Póngase de pie. Gire la cabeza hacia el lado derecho, luego mire al frente y después repita el movimiento hacia el lado izquierdo como se muestra en la siguiente imagen. Realice 10 repeticiones por cada lado.

