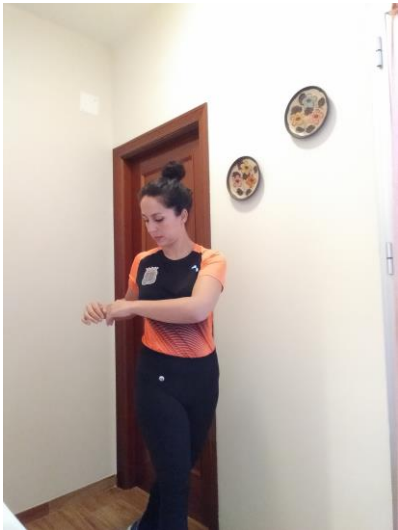
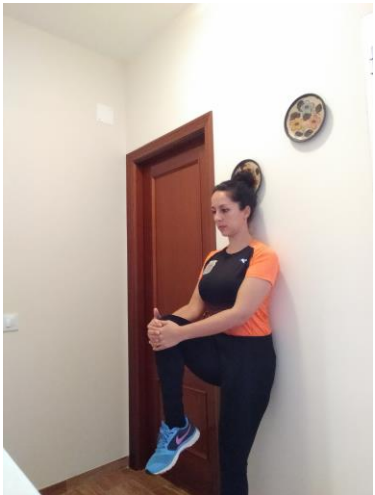
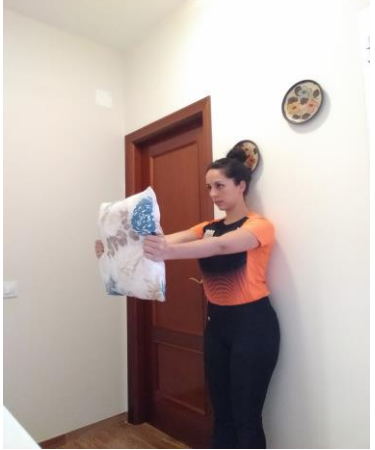
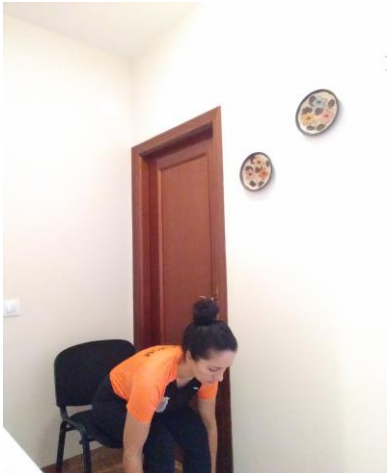

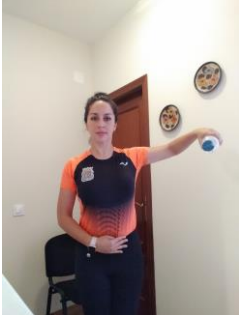

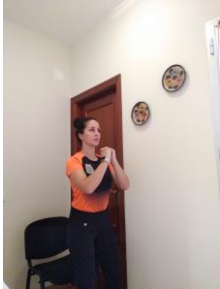


**ENTRENO GIMNASIA SALUDABLE**

| <b>EJERCICIO</b>  | <b>METODOLOGÍA</b>  | <b>MATERIAL</b> | <b>EJECUCIÓN</b>  | <b>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</b>  |
|---|---|-----------------|---|---|
| <b>Caminar con rotación.</b>  | <p>-Cuando vayas a realizar la rotación, mantén tus piernas y abdomen fijos, solo movemos la cintura.</p> <p>-Movimiento despacio y controlado.</p>   | X               | <p>-Caminar durante 6-7 minutos y, cada 5 o 6 pasos hacer una leve rotación de cintura hacia un lado y hacia otro.</p>  |    |
| <p><b>Flexión rodilla/cadera.</b></p> <p>15 repeticiones con cada pierna (2 veces)</p>        | <p>-Realizar los movimientos suavemente.</p> <p>-Tomamos aire a la misma vez que elevamos la rodilla, expulsándolo cuando estemos descendiendo la misma.</p>  | X               | <p>-Nos colocamos en pie, apoyados completamente en la pared de forma que nuestra espalda esté recta.</p> <p>-Flexionamos la cadera, elevando una rodilla e intentando tocar con nuestras manos la parte posterior de la misma.</p> <p>-Bajamos la pierna suavemente, hasta quedar totalmente el pie apoyado en el suelo. Realizamos mismo movimiento con pierna contraria.</p> |   |
| <p><b>Flexión/extensión de brazos desde el pecho al frente.</b></p> <p>2 series de 15 rep</p> | <p>-Una vez que realizamos la extensión de brazos, el cojín debe quedar a la altura de nuestros hombros, en línea recta.</p> <p>-Al llevar el cojín al pecho, debemos mantener los codos pegados al cuerpo en todo momento.</p> | -1 cojín        | <p>-Nos colocamos en pie, apoyados completamente en la pared de forma que nuestra espalda esté recta.</p> <p>-Cogemos nuestro cojín y lo pegamos a nuestro pecho manteniendo los codos pegados al cuerpo.</p> <p>-Desde esa posición, voy despegando suavemente el cojín del cuerpo y, estirando los brazos, me lo llevo al frente.</p>   |  |

|   |  |              |   |  |
|---|--|--------------|---|--|
|   |  |              | -De nuevo, flexiono codos y pego el cojín al pecho.   |  |
| <p><b>Abdomen Crunch desde sentado</b></p> <p>3 series de 8 repeticiones</p>                      | <p>-Controlar el cuello, manteniendo siempre una pequeña distancia entre la barbilla y el cuerpo.</p>  | -1 silla     | <p>-Sentados en una silla con las piernas ligeramente abiertas, realizamos encogimiento de abdomen y, sin movimientos bruscos, buscamos tocarnos los tobillos.</p> <p>-Desde esa posición, volver a la posición inicial relajando el abdomen.</p>   |   |
| <p><b>Movimientos de brazos (Bíceps y Hombros)</b></p> <p>(Cada ejercicio: 2 series de 8 rep)</p> | <p>-Si lo preferís podéis realizar el ejercicio con ambos brazos simultáneamente.</p> <p>-Cuando os dispongáis a elevar lateralmente la botella debéis tener en cuenta que los codos han de estar ligeramente flexionados.</p> | -1 o 2 botes | <p>-De pie, con la botella en una mano de tal forma que, el tapón de la misma se dirija hacia la parte frontal.</p> <p>-Elevar suavemente la botella realizando una flexión de codos hasta tocar con el tapón de la misma nuestro brazo. Bajar estirando nuestro brazo suavemente y, desde esa posición, elevar luego hacia un lado (no sobrepasando la altura de nuestro hombro)</p> | <br>  |
| <p><b>Sentadilla común en silla</b></p>   | <p>-Repetir las veces que veáis necesario.</p>   | -1 silla     | <p>-Realizar suaves movimientos sentándonos en una silla.</p> <p>-Mantener dos segundos y volver a subir</p>  | <br> |

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|