

EJERCICIOS DE FUERZA

EJERCICIO 1

Posición inicial:

Sentados en una silla posición corregida.

Realización del ejercicio:

Inclinamos el cuerpo hacia delante y nos levantamos.

Nos volvemos a inclinar hacia delante y nos sentamos.



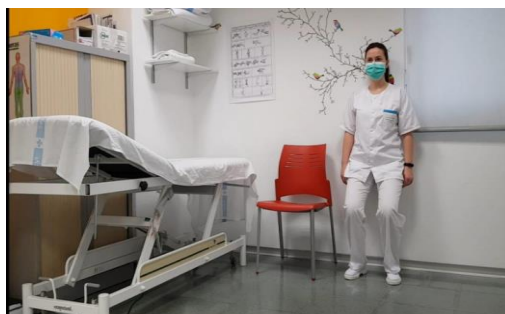
Variante:

Posición inicial:

De pie nos apoyamos en la pared.

Realización del ejercicio:

Doblamos rodillas con la espalda apoyada en la pared bajamos un poco de forma lenta y volvemos a subir despacio a la posición inicial.



EJERCICIO 2

Posición inicial:

De pie.

Realización del ejercicio:

Subimos la pierna lateralmente, manteniendo el cuerpo recto.

Volvemos a la posición inicial.

Cambiamos de pierna y así sucesivamente.



Variante:

Posición inicial:

De pie.

Realización del ejercicio:

Mismo movimiento con marcha lateral, notando el peso del cuerpo en las piernas.

Lo mismo lo realizaremos hacia el otro lado.



EJERCICIO 3

Posición inicial:

De pie frente a la pared, manos apoyadas en la pared a la altura de los hombros.

Realización del ejercicio:

Echamos el tronco hacia delante doblando los codos y manteniéndolos pegados al cuerpo durante 3 segundos y volvemos a estirarlos hacia la posición inicial.



Variante:

Posición inicial:

Apoyamos las manos en una mesa a la anchura de los hombros y codos estirados.

Realización del ejercicio:

Bajamos el tronco doblando los codos y manteniéndolos cerca del cuerpo y volvemos a estirarlos hacia la posición inicial.

