

Actividades físicas en casa 7° y 8°

Estiramiento antes y después del ejercicio



- 1 Comienza con las plantas de los pies juntas, los talones cerca de la pelvis y las manos entrelazadas agarrando las puntas. Abre las piernas con los codos y adelanta ligeramente el tronco con la espalda bien alineada.



- 2 Repítelo extendiendo una pierna, con una mano agarrando la planta del pie. Realízalo hacia ambos lados.



- 3 Repítelo, con las piernas abiertas y agarrándote las plantas de los dos pies. Con la espalda muy recta, trata de extender ambas piernas.



- 4 Repítelo con las piernas cerradas. Las rodillas pueden estar algo flexionadas, pero la espalda debe mantener la alineación correcta.



- 5 Con las piernas abiertas y la espalda recta, empuja fuertemente el suelo.



- 6 De pie con las piernas juntas, acerca un talón hacia el glúteo y agárralo con ambas manos, manteniendo la espalda totalmente recta. Realízalo con ambas piernas.



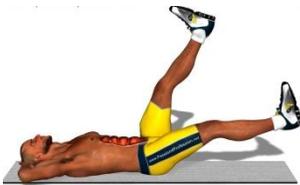
- 7 Apoya una pierna en un banco con la punta del pie mirando hacia el cielo. Coloca las manos en la rodilla delantera y adelanta ligeramente el tronco, que debe permanecer alineado en todo momento.

Rutina 3 veces por semana

1.-Saltar la cuerda por un minuto con un descanso de 30 segundos, se repite 4 veces



2 Elevación de piernas, modo tijeras, una vez acostado Desde esta posición elevaremos las piernas de forma alterna, realizando con ellas un movimiento de tijera en vertical, es decir, hacia arriba y abajo y de manera lenta y controlada, sin tocar el piso, durante un minuto con descanso de 30 segundos con una repetición de 4 veces



3.-Contrae el abdomen y levanta un pie del suelo llevando la rodilla hacia el pecho a la vez que mantienes el cuerpo lo más recto posible formando una línea. Vuelve a la posición inicial y repite el movimiento con la otra pierna. Se realiza durante un minuto con un descanso de 30 segundos se repite 3 veces .



4.- Pega los codos a tu cuerpo y con la palma de tu mano viendo hacia ti levanta la botella de agua o paquetes de arroz casi hasta el hombro, y de regreso realizando 4 veces por 15 repeticiones.

