

¡Muévete!

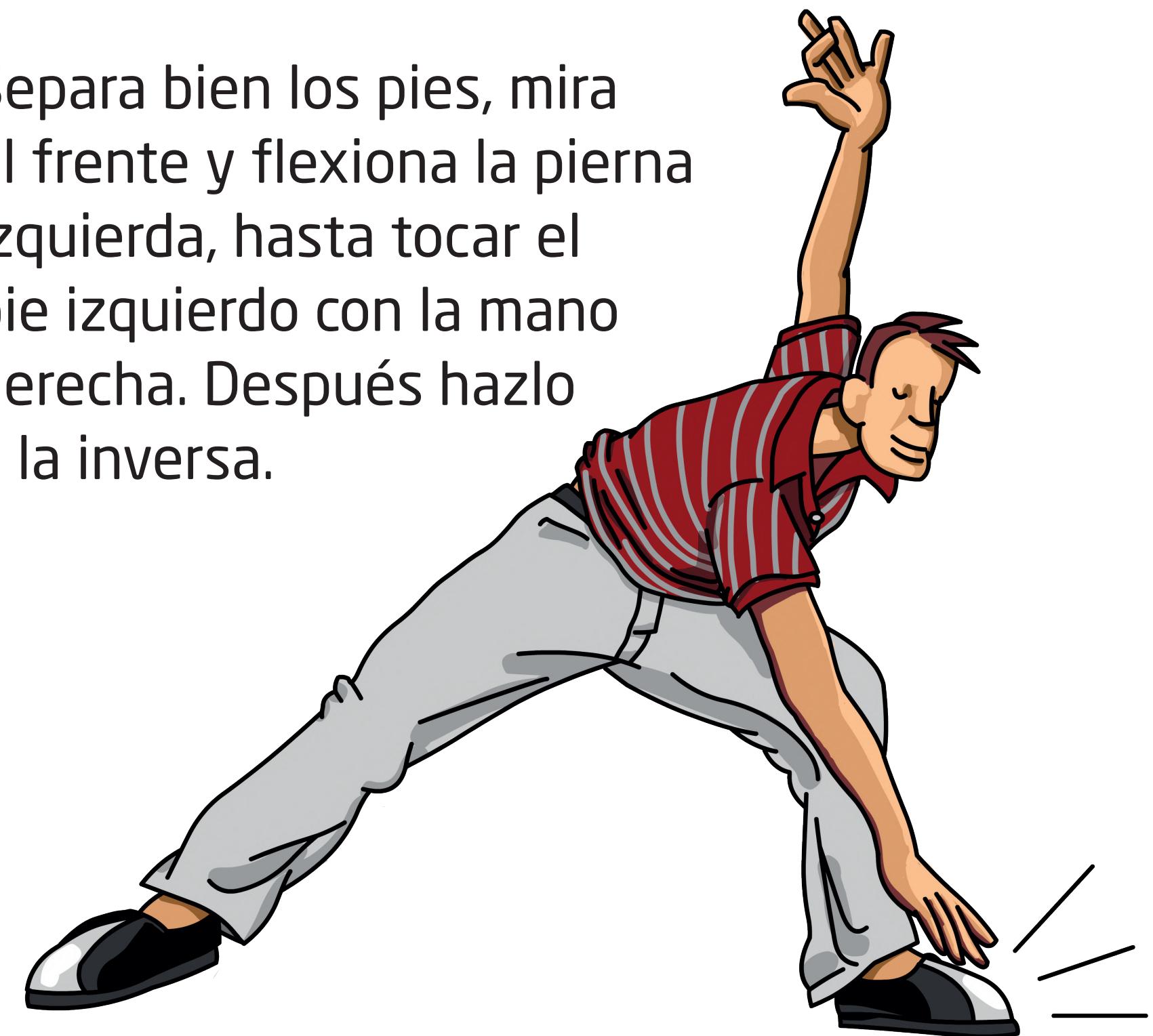


EJERCICIOS DE fortalecimiento muscular

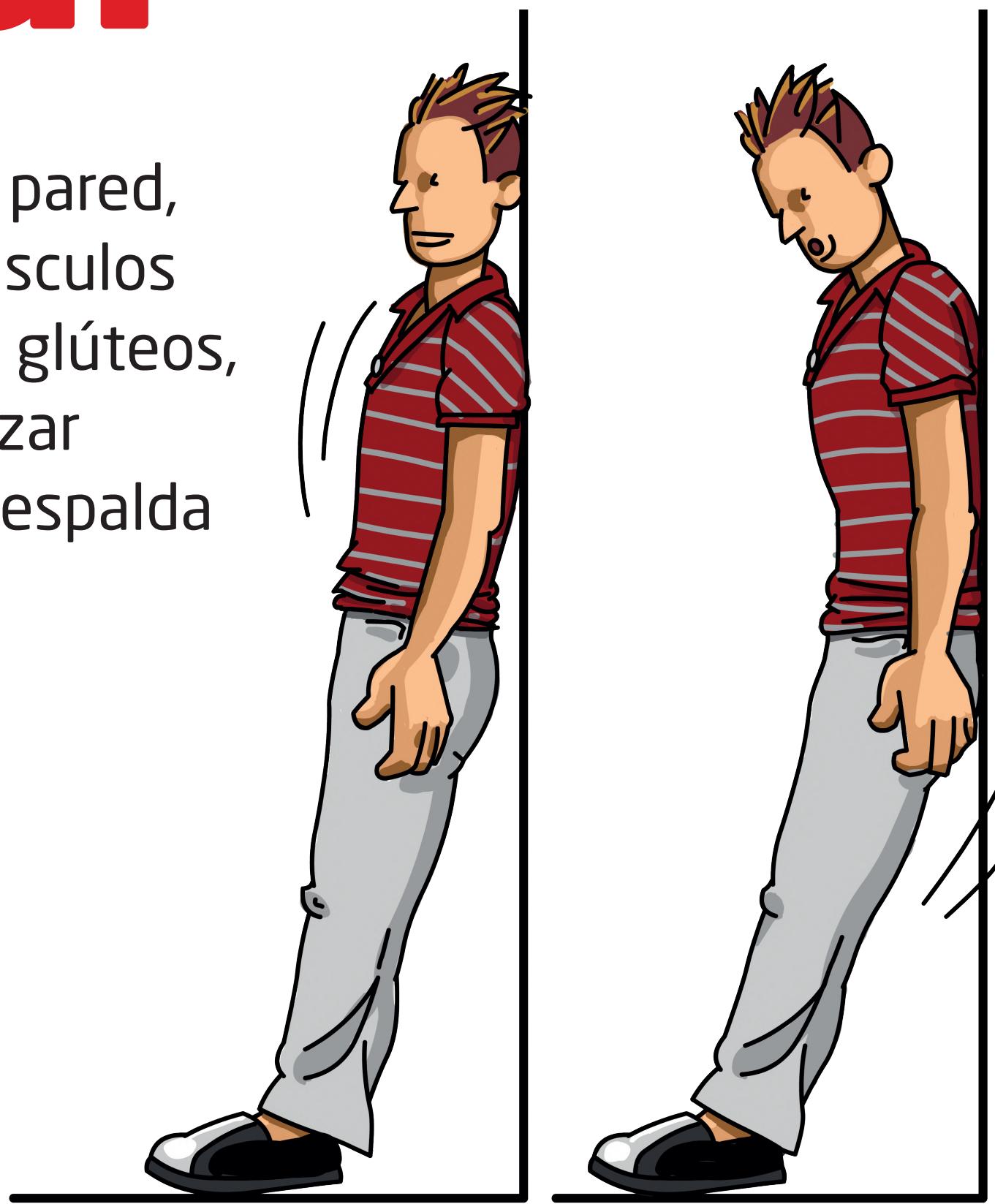


Salta arriba
y abajo con los
brazos y piernas
abiertos.

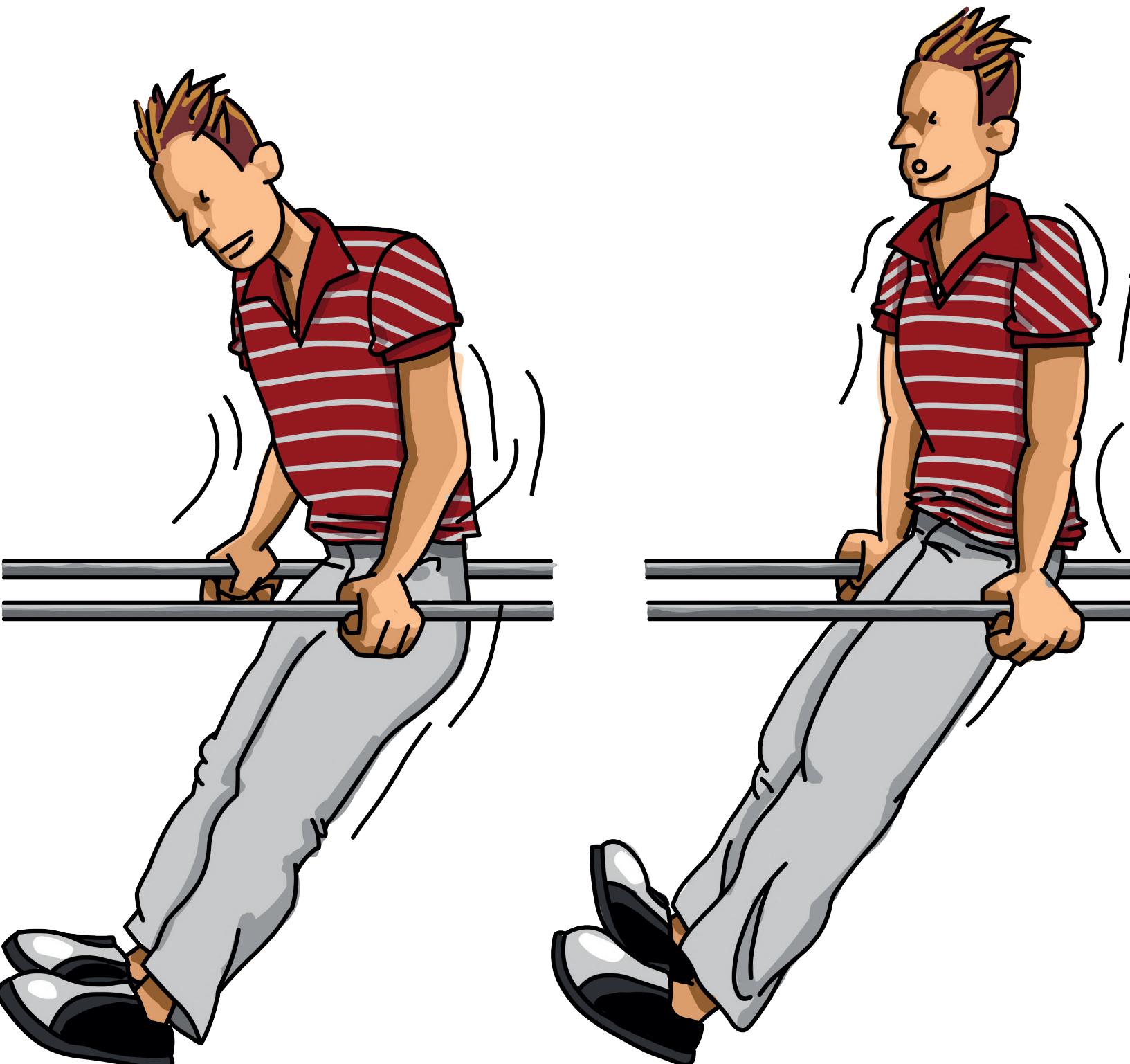
Separa bien los pies, mira
al frente y flexiona la pierna
izquierda, hasta tocar el
pie izquierdo con la mano
derecha. Después hazlo
a la inversa.



Apoyado en la pared,
contrae los músculos
abdominales y glúteos,
e intenta deslizar
lentamente la espalda
hacia abajo.



Apóyate en la punta
del pie, con la mano
en la pared e intenta
flexionar la rodilla
alternando las dos
piernas.



Apoya las manos,
estira los brazos
y con la espalda
recta sube y baja
el cuerpo.