

	REPETICIONES	MATERIAL	TRABAJO ESPECÍFICO	DESCRIPCIÓN
<b>CALENTAMIENTO</b>	8 tiempos cada ejercicio  Tiempo aproximado de 7 a 10 minutos	Ninguno	En el calentamiento se trabajan todas las articulaciones	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.- Movimiento lateral del cuello, derecha, izquierda.</li> <li>2.- Movimientos de cuello adelante y hacia atrás.</li> <li>3.- Mano derecha en la sien izquierda, jalamos despacio hacia abajo.</li> <li>4.- Mano izquierda en la sien derecha, jalamos despacio hacia abajo</li> <li>5.- Hombros arriba y abajo.</li> <li>6.- Círculos de hombros al frente.</li> <li>7.- Círculos de hombros atrás.</li> <li>8.- Flexiona el brazo derecho por detrás de la nuca y con ayuda de la otra mano a la altura del codo ejerce presión.</li> <li>9.- Flexiona el brazo izquierdo por detrás de la nuca y con ayuda de la otra mano a la altura del codo ejerce presión.</li> <li>10.- Brazos laterales, abrimos y cerramos al frente.</li> <li>11.- Torsiones del tronco, izquierda derecha.</li> <li>12.- Flexiones laterales izquierda, derecha.</li> <li>13.- Flexiones del tronco dobles, izquierda derecha.</li> <li>14.- Flexión del tronco recto al frente, brazos atrás, piernas separadas</li> <li>15.- Piernas separadas, flexión del tronco al frente, manos al centro</li> <li>16.- Desplante lateral hacia la derecha.</li> <li>17.- Desplante lateral hacia la izquierda.</li> <li>18.- Pie derecho al frente punta levantada tocamos con mano derecha la punta del pie.</li> <li>19.- Pie izquierdo al frente punta levantada tocamos con mano izquierda la punta del pie.</li> <li>12.- Elevar y bajar talones</li> <li>13.- Mantener los talones elevados con brazos arriba</li> <li>16.- incorporarse lentamente</li> </ol>

<p><i>Parte central</i></p> <p>Los primeros ejercicios son a pie firme para trabajar brazos. Se realizan dos repeticiones, después se repite el ejercicio con piernas separadas y semiflexionadas para trabajar piernas</p>	<p>Puedes iniciar con 8 tiempos cada ejercicio, repitiendo dos series de cada uno, e ir aumentando una serie por semana</p> <p>Tiempo de 15 a 30 minutos,</p> <p>Conforme vas aumentando tus series</p>	<p>Un palo de escoba</p>	<p>En la parte central se trabaja Brazos, Espalda y Piernas</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar el bastón por detrás del cuello y realiza torsiones derecha e izquierda</li> <li>2. Tomar el bastón por detrás del cuello y realiza torsiones en dos tiempos derecha e izquierda</li> <li>3. Tomar por los extremos el bastón con brazos al frente, elevar los brazos por arriba de la cabeza y bajar al frente.</li> <li>4. Con el bastón, brazos arriba de la cabeza, realizar flexiones laterales derecha izquierda</li> <li>5. Con el bastón al frente elevar las rodillas hasta tocar el bastón alternando las rodillas</li> <li>6. Tocar talones derecha izquierda</li> <li>7. Tomar el bastón al frente, piernas separadas y semiflexionadas, realiza torsiones en dos tiempos derecha e izquierda</li> <li>8. Saltando sin separar la punta del piso, tocar con las rodillas el bastón al frente, elevar el bastón por arriba de la cabeza.</li> <li>9. Tomar por los extremos el bastón con brazos al frente, piernas separadas y semiflexionadas, en dos tiempos, realizando pequeños golpeteos laterales izquierda derecha.</li> <li>10. Saltando tocar los tobillos con el bastón alternando derecha, izquierda.</li> </ol>
---	---	--------------------------	---	---

<p>RELAJACION</p>	<p>8 tiempos cada ejercicio</p> <p>Tiempo de 3 a 10 minutos</p>	<p>Un tapete</p>	<p>En esta etapa se relajan todos los músculos</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.-Parados realizar inhalaciones y exhalaciones muy despacio.</li> <li>2.-Acostado en decúbito dorsal sobre el tapete con brazos a los costados realizar inhalaciones profunda y exhalaciones</li> <li>2.- En decúbito dorsal, flexionar pie derecho y abrazarlo hacia el pecho</li> <li>3.- En decúbito dorsal, flexionar pie izquierdo y abrazarlo hacia el pecho</li> <li>4.- En decúbito ventral realizar inhalaciones y exhalaciones</li> <li>4.- En decúbito ventral con brazos flexionados elevar el tronco y realizar inhalaciones y exhalaciones.</li> <li>5.- De la posición, anterior deslizare despacio hasta quedar con las piernas flexionadas, estirar el tronco y los brazos</li> <li>6.- De la posición anterior deslizarse despacio hacia atrás bajando la cadera.</li> <li>7.- Incorporarse lentamente.</li> </ol> <p>8.- Hidratarse tomando agua natural</p>
-------------------	---	------------------	--	---