



CÍRCULOS CON LOS BRAZOS
TUMBADOS/AS BOCA ARRIBA. 8-10 REP



CÍRCULOS CON UNA PIERNA RODILLA
FLEXIONADA 90 ° TUMBADOS/AS BOCA ARRIBA.
4-5 REP CADA SENTIDO Y CON CADA PIERNA



ROTACIÓN ESPINAL TUMBADOS/AS DE LADO.
DENTRO DEL MOVIMIENTO LIBRE DE DOLOR. 4
Ó 5 REP CADA LADO



ELEVACIÓN DE CADERA. PUENTE SOBRE LOS
HOMBROS. 2 Ó 3 SERIES DE 10 REP
DESCANSANDO 30-60 SEG ENTRE CADA UNA



GATOS. 1 Ó 2 SERIES DE 8-10 REP
DESCANSANDO 45-60 SEG ENTRE CADA UNA



EXTENSIONES CRUZADAS ALTERNAS DESDE
CUADRUPEDIA. 2 Ó 3 SERIES DE 8-10 REP
DESCANSANDO 45-60 SEG ENTRE CADA UNA



½ SENTADILLA CON SILLA COMO REFERENCIA.
2 Ó 3 SERIES DE 8-10 REP DESCANSANDO 45-60
SEG ENTRE CADA UNA



ZANCADA ALTERNA. 2 Ó 3 SERIES DE 15-20 SEG
DESCANSANDO 45-60 SEG ENTRE CADA UNA



ESTIRAMIENTO SENTADO/A SOBRE TALONES.
2 SERIES DE 30 SEG



ESTIRAMIENTO ISQUIOTIBIALES.
2 SERIES DE 45-60 SEG



ESTIRAMIENTO CUADRÍCEPS.
2 SERIES DE 30 SEG



RESPIRACIÓN ABDOMINAL O DIAFRAGMÁTICA
1 Ó 2 MIN