

# Nivel 1

## Ejercicio físico

Debes sentir que haces un esfuerzo de 7 sobre 10 al realizar estos ejercicios. A modo orientativo se recomienda realizar entre 8-12 repeticiones de cada ejercicio, pero lo realmente importante es que tengas la sensación de haber realizado un esfuerzo de 7 sobre 10. Lo ideal es hacer 3 series de cada ejercicio.



### LEVANTARSE APOYÁNDOSE SOBRE LOS BRAZOS



1

### LEVANTAR PIerna CON RODILLA FLEXIONADA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



### EXTENDER RODILLA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



### SEPARAR PIerna

Recuerda hacerlo con ambas piernas



3



4

Recuerda que si no puedes hacer todas las series seguidas, puedes repartirlas durante el día

5

### LLEVAR PIerna ESTIRADA HACIA ATRÁS

Recuerda hacerlo con ambas piernas

6

### PONERSE DE PUNTILLAS



### AMAGO DE SENTARSE CON APOYO DE BRAZOS



7



### GIRAR DE UN LADO A OTRO

Recuerda hacerlo con ambas piernas

8



Si tienes dudas sobre los ejercicios y actividades propuestos, visualiza cada uno de los códigos QR