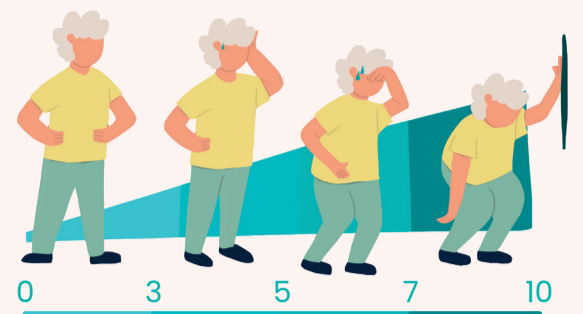


Nivel 1 Ejercicio físico

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.



Esta escala puede ayudarte a identificar qué supone un esfuerzo de 7

LEVANTARSE APOYÁNDOSE SOBRE LOS BRAZOS



1

EXTENDER RODILLA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



2

LEVANTAR PIERNA CON RODILLA FLEXIONADA

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

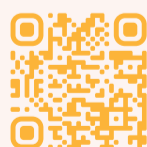


AMAGO DE SENTARSE CON APOYO DE BRAZOS



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