

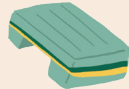
Nivel 2 Ejercicio físico

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.



PREPARA TUS MATERIALES

escalón



banda elástica



silla



LEVANTARSE APOYÁNDOSE SOBRE LOS BRAZOS



LEVANTAR PIERNA CON RODILLA FLEXIONADA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



PASO ATRÁS Y SEMISENTADILLA A UNA PIERNA CON APOYO DE BRAZOS

Recuerda hacerlo con ambas piernas



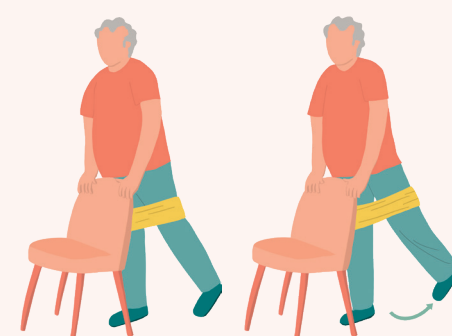
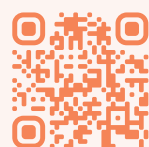
ZANCADA LATERAL Y FLEXIÓN



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

LLEVAR PIERNA ESTIRADA HACIA ATRÁS CON BANDA ELÁSTICA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



AMAGO DE SENTARSE SIN APOYO DE BRAZOS



PONERSE DE PUNTILLAS



SUBIR UN ESCALÓN APOYANDO BRAZOS

Recuerda hacerlo con ambas piernas



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