

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



LEVANTARSE APOYÁNDOSE SOBRE LOS BRAZOS



1



PASO ATRÁS Y SEMISENTADILLA A UNA PIerna CON APOYO DE BRAZOS

Recuerda hacerlo con ambas piernas



LEVANTAR PIerna CON RODILLA FLEXIONADA

Recuerda hacerlo con ambas piernas

2



4

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

5



AMAGO DE SENTARSE SIN APOYO DE BRAZOS



6
7

PONERSE DE PUNTILLAS



SUBIR UN ESCALÓN APOYANDO BRAZOS

Recuerda hacerlo con ambas piernas



8



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

ActiveHip+



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