

Nivel 3

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



ESTIRAR BRAZO Y PIerna ALTERNOS



1
2

INCORPORARSE TIRANDO DE LA BANDA ELÁSTICA



SEPARAR PIerna CON BANDA ELÁSTICA Y APOYO DE BRAZOS

Recuerda hacerlo con ambas piernas



3

ZANCADA LATERAL Y FLEXIÓN



4
5

LLEVAR PIerna ESTIRADA HACIA ATRÁS CON BANDA ELÁSTICA

Recuerda hacerlo con ambas piernas



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



CAMINAR DE PUNTILLAS



6

AMAGO DE SENTARSE CON BANDA ELÁSTICA Y SIN APOYO DE BRAZOS



7



SUBIR ESCALÓN LATERALMENTE

Recuerda hacerlo con ambas piernas



8



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



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