

Nivel 4 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

Recuerda hacerlo con ambas piernas



CAMINAR CON ZANCADA LATERAL Y FLEXIÓN

Recuerda hacerlo con ambas piernas



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

CAMINAR LATERALMENTE CON BANDA ELÁSTICA

Camina 2 o 3 pasos hacia cada lado



LLEVAR PIERNA ESTIRADA HACIA ATRÁS CON BANDA ELÁSTICA

Recuerda hacerlo con ambas piernas

AMAGO DE SENTARSE CON BANDA ELÁSTICA Y SIN APOYO DE BRAZOS



7

6

8



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



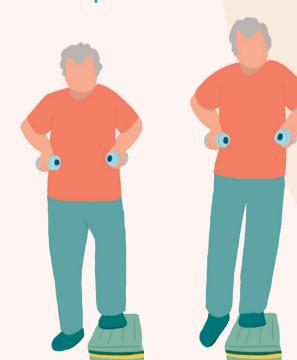
SUBIR ESCALÓN FRONTALMENTE

En este nivel sube el escalón subiendo primero la pierna operada y al bajar primero la pierna NO operada ¡Así fortalecemos más!



SUBIR ESCALÓN LATERALMENTE

Recuerda hacerlo con ambas piernas



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