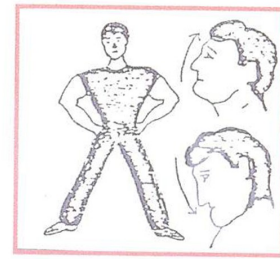
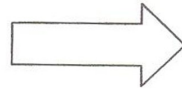
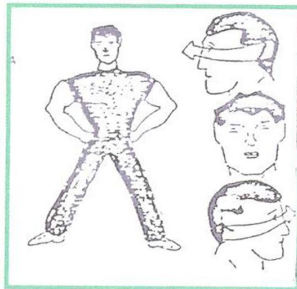


## TABLA DE CALENTAMIENTO

**Ejercicio Nº 1**  
**Flexo extensión de cuello**  
Piernas separadas  
Manos a la cintura  
Inspirar en la extensión del cuello  
Espirar en la flexión del cuello

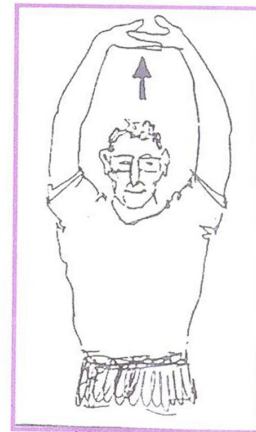
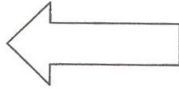


6 veces



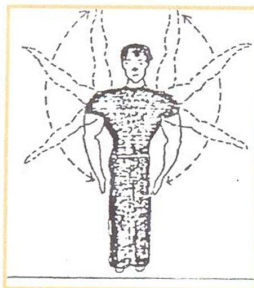
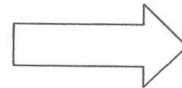
6 veces a cada lado

**Ejercicio Nº 2**  
**Rotaciones del cuello derecha-izquierda**  
Piernas separadas  
Manos a la cintura  
Inspirar en la rotación  
Espirar al volver a la posición inicial



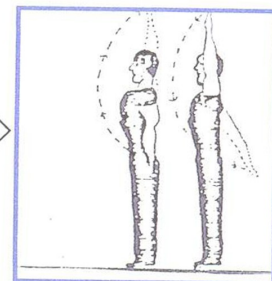
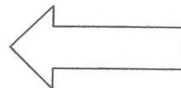
10 veces

**Ejercicio Nº 3**  
**Estiramiento del tren superior**  
Manos entrelazadas sobre la cabeza  
Inspirar al elevar las manos  
Espirar al volver a la posición inicial



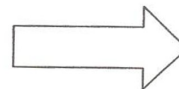
10 veces

**Ejercicio Nº 4**  
**Elevación lateral y simultanea de los brazos hasta la vertical.**  
Pies juntos y piernas estiradas  
Inspirar en la elevación  
Espirar en el descenso



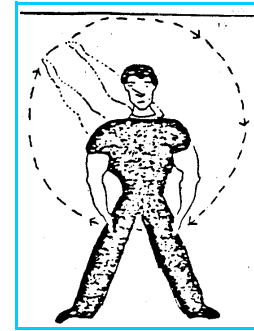
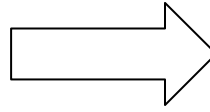
8 veces

**Ejercicio Nº 5**  
**Antepulsión retropulsión de ambos brazos**  
Inspirar elevando los brazos, por delante,  
Hasta la vertical. Espirar al descender ambos  
brazos por delante, hasta la extensión con energía

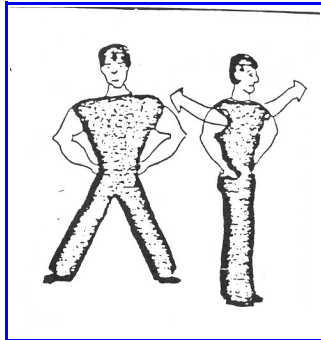


**EJERCICIO Nº 6**  
**CIRCUNDUCCION EN BIPEDESTACION**

Piernas separadas  
Brazos a lo largo del cuerpo  
Oscilación de ambos brazos en círculo en  
Plano frontal por la derecha  
Inspirar en la elevación  
Espirar en el descenso  
Repetir el ejercicio iniciando los círculos por la  
izquierda



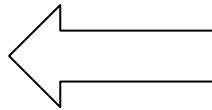
8 veces



6 veces a cada lado

**EJERCICIO Nº 7**  
**TORSION DE TRONCO DE**  
**IZQUIERDA A DERECHA**

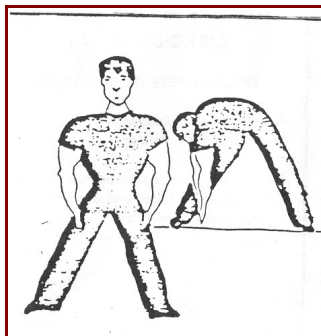
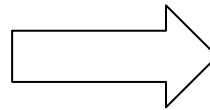
Piernas extendidas y pies separados  
Manos en las caderas  
Inspirar durante la torsión  
Espirar al volver al punto de partida



4 veces cada lado

**EJERCICIO Nº 8**  
**INCLINACIONES LATERALES**  
**TRONCO**

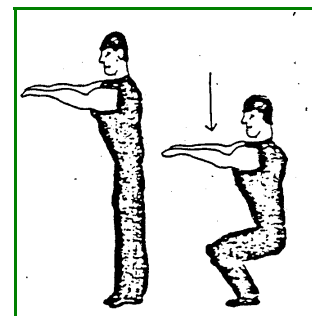
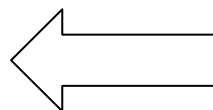
Posición de partida en reposo  
Inspirar en la inflexión lateral del tronco  
Espirar al volver a la posición de partida



6 veces

**EJERCICIO Nº 9**  
**FLEXION ANTERIOS DEL**  
**TRONCO**

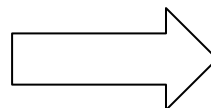
Piernas estiradas, brazos colgando  
Inspirar en la posición de partida  
Espirar en la flexión de tronco  
hacia delante hasta que las manos  
toquen el suelo



6 veces

**EJERCICIO Nº 10**  
**FLEXION DE RODILLAS**

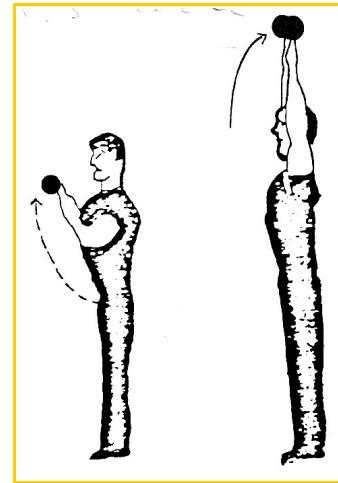
Piernas estiradas y pies juntos, brazos  
Hacia delante, paralelos al suelo,  
palmas de la mano hacia abajo  
Inspirar en la posición de partida  
Espirar el flexionar las rodillas



## TABLA DE EJERCICIOS

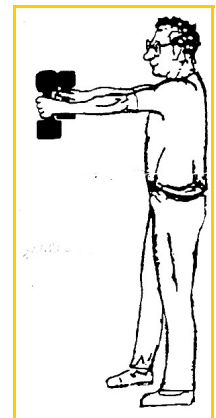
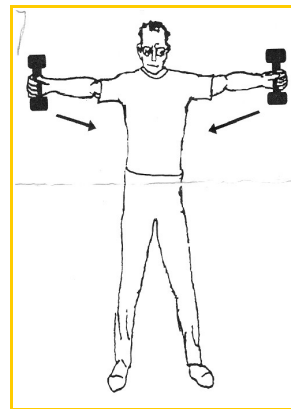
### EJERCICIO N° 1:

- Este ejercicio se realizará sentado
- Se recomiendan dos sesiones de quince repeticiones cada una
- Se realizará tres veces por semana



### EJERCICIO N° 2:

- Se realizará con un peso máximo de un Kilo en cada mano
- Se recomiendan dos sesiones de quince repeticiones cada una
- Se realizará tres veces por semana



### BICICLETA

Se realizará el tiempo que se estime necesario en cada caso

### ERGÓMETRO

Se recomienda un uso aproximado de 15 minutos a 25 w

En todos los ejercicios ha de controlarse el ritmo cardiaco de la persona, no debiendo este superar en ningún caso 150 pulsaciones por minuto  
Los ejercicios se adecuaran en todo caso a las posibilidades de cada uno.