

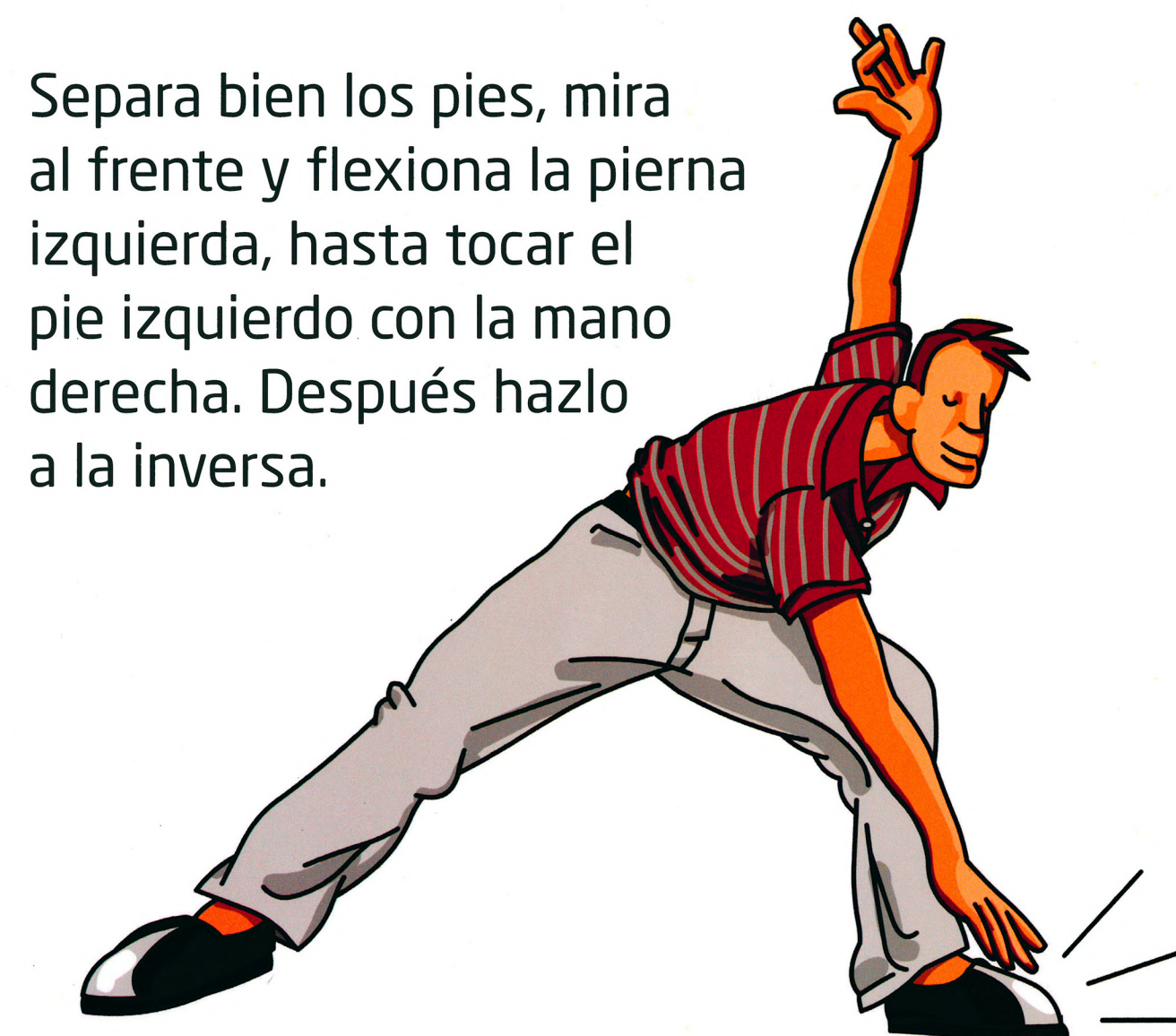
¡Muévete!



EJERCICIOS DE fortalecimiento muscular



Salta arriba y abajo con los brazos y piernas abiertos.

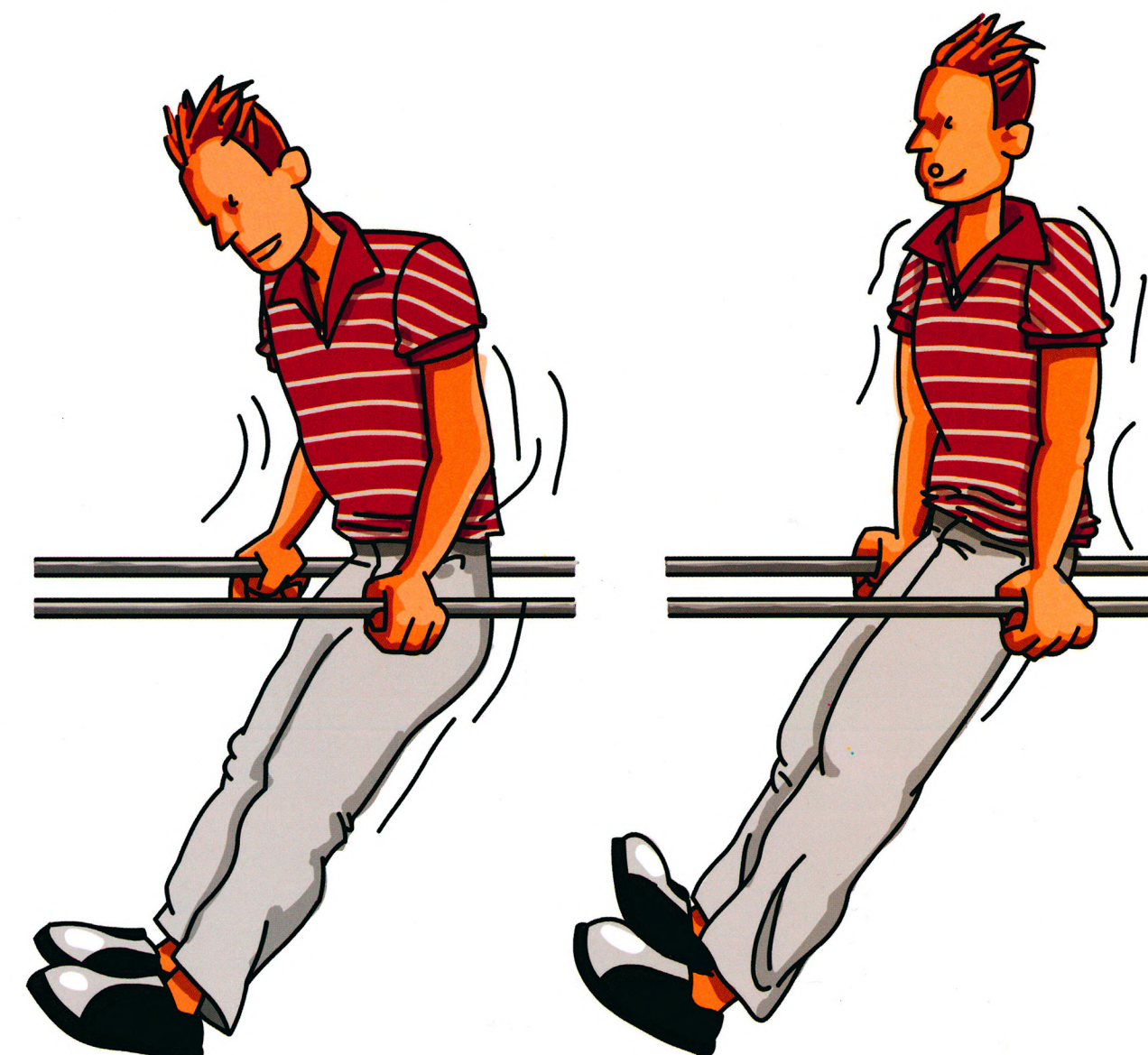


Separa bien los pies, mira al frente y flexiona la pierna izquierda, hasta tocar el pie izquierdo con la mano derecha. Después hazlo a la inversa.

Apoyado en la pared, contrae los músculos abdominales y glúteos, e intenta deslizar lentamente la espalda hacia abajo.



Apóyate en la punta del pie, con la mano en la pared e intenta flexionar la rodilla alternando las dos piernas.



Apoya las manos, estira los brazos y con la espalda recta sube y baja el cuerpo.