



Programa 1

PÓNGASE EN MARCHA

PREPARACIÓN 2,5 MINUTOS

Estiramiento 90 | 90 **5 REPETICIONES**
Abra lentamente el pecho mirando hacia arriba lo máximo que pueda sin despegar la rodilla del piso



Flexión con codo hacia el empeine **5 REPETICIONES**
Mantenga extendida la pierna de atrás y el pecho levantado al bajar

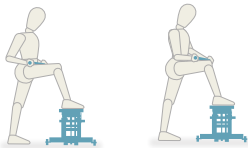


Sentadillas con pierna extendida hacia el costado **5 REPETICIONES**
Lleve la cadera hacia abajo y atrás al flexionar la pierna.

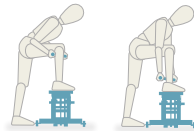


RENOVACIÓN 5 MINUTOS

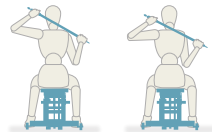
Vara masajeadora | Cuádriceps
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Vara masajeadora | Pantorrilla
DE 30 A 60 SEGUNDOS



Vara masajeadora | Cuello **DE 30 A 60 SEGUNDOS**



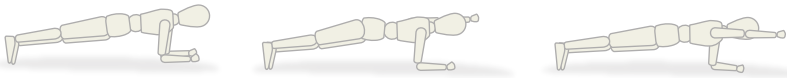


Programa 1

PÓNGASE EN MARCHA

FORTALECIMIENTO DE COLUMNA 2,5 MINUTOS

Elevación de columna con extensión de brazos **8 REPETICIONES**
Mantenga la cadera alineada durante el movimiento



Elevación de cadera con pierna extendida | 1 pierna **8 REPETICIONES**
Contraiga los glúteos sin mover el torso durante el movimiento



Inclinación de columna formando una Y **8 REPETICIONES**
Inicie el movimiento desde omóplatos, no con los brazos

