



# Programa 3

RECARGUE ENERGÍAS

## PREPARACIÓN 10 MINUTOS

### Estiramiento 90/90 5 REPETICIONES

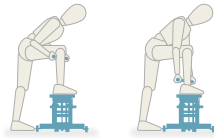
Abra lentamente el pecho mirando hacia arriba lo máximo que pueda sin despegar la rodilla del piso



Estiramiento con estocada (hacia atrás) 5 REPETICIONES  
Donde termina la estocada, contraiga el músculo del glúteo de la pierna de atrás

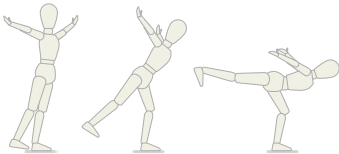


Vara masajeadora | Pantorrilla  
DE 30 A 60 SEGUNDOS



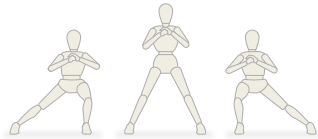
Tendones de la corva invertidos 5 REPETICIONES

Mantenga una línea recta desde la oreja hasta el tobillo durante el movimiento

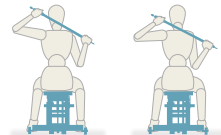


Sentadillas con pierna extendida hacia el costado 5 REPETICIONES

Lleve la cadera hacia abajo y atrás al flexionar la pierna



Vara masajeadora | Cuello DE 30 A 60 SEGUNDOS





## Programa 3

RECARGUE ENERGÍAS

### FORTALECIMIENTO DE COLUMNA 10 MINUTOS

Elevación lateral de cadera | Un pie sobre el otro

DE 30 A 60 SEGUNDOS

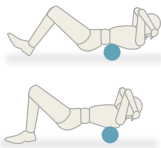


Elevación de cadera con flexión de rodilla 8 REPETICIONES

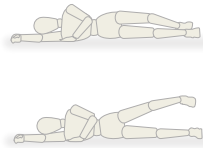
Durante el movimiento, contraiga los glúteos acompañando con el torso.



Cilindro de goma espuma |  
Espalda alta DE 30 A 60 SEGUNDOS



Abductores en posición lateral |  
8 REPETICIONES



Cilindro de goma espuma | Flexor de cuádriceps y cadera

DE 30 A 60 SEGUNDOS

