



## Plan de ejercicios localizados

### 1. Estando de pie, realice los siguientes ejercicios:

- Póngase en puntas de pie y baje suavemente.
- Póngase en puntas de pie y baje suavemente apretando rodillas y contrayendo los glúteos.
- Realice marcha en el lugar levantando lo más que pueda las rodillas.
- Realice marcha en el lugar con pasos cortos y rápidos.
- Realice un paso hacia delante, flexione las rodillas, vuelva a estirlas, vuelva a la posición inicial y luego realice todo el movimiento iniciando con la otra pierna. (estocadas)
- Piernas abiertas más allá del ancho de hombros, agáchese doblando las rodillas sin inclinar el tronco hasta donde pueda y vuelva a subir. (sentadilla)
- Separe una pierna en el aire, júntela y al finalizar la serie hágalo con la otra pierna.
- Separe los brazos a la altura de los hombros, súbalos y bájelos aproximadamente un recorrido de 30 cm. con las palmas hacia abajo.
- Separe los brazos a la altura de los hombros, súbalos y bájelos aproximadamente un recorrido de 30 cm. con las palmas hacia arriba.

- Separe los brazos a la altura de los hombros, súbalos y bájelos aproximadamente un recorrido de 30 cm. con los pulgares arriba.
- Separe los brazos a la altura de los hombros, realice círculos hacia atrás.
- Separe los brazos a la altura de los hombros, realice círculos hacia adelante. Repita los últimos cinco ejercicios con los brazos al frente, a la altura de los hombros.

### 2. Sentado en una silla, levántese y vuelva a sentarse procurando no levantar los pies del piso en ningún momento.

### 3. Sentado, estire una rodilla, bájela y luego la otra.

### 4. Realice series de abdominales según sus posibilidades.

- De cada ejercicio no realice menos de 10 repeticiones ni más de 25.
- Descanse entre serie y serie no menos de 30 segundos y no más de 1 minuto y medio.
- Recuerde realizar movimientos de elongación al finalizar la rutina.