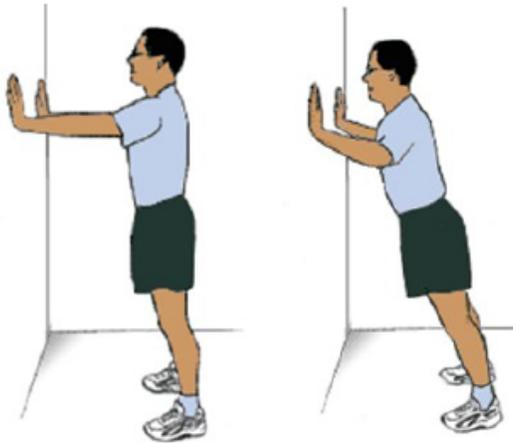


Ejercicios de bajo impacto

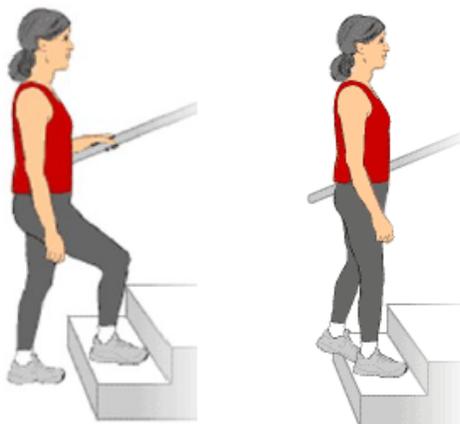


Lagartija Modificada



1. Busque una pared que se encuentre libre de objetos decorativos en las paredes y ventanas. Párese retirado de la pared, mida con sus brazos extendidos.
2. Frente a la pared, incline el cuerpo hacia adelante y coloque las palmas contra la pared a la altura de los hombros.
3. Cuente hasta cuatro y doble los codos a medida que la parte baja superior de su cuerpo se inclina hacia la pared de forma lenta. Controle el movimiento manteniendo los pies plantados. Permanezca 2 segundos
4. Empuje lentamente hacia atrás, hasta que sus brazos estén en línea recta
5. Repetir 10 veces. Descanse 1-2 minutos y continúe.

Step-Up



1. Escoja unas escaleras, de preferencia que tengan una barandilla donde agarrarse y que tengan de 3-5 escalones.
2. Colocar sus pies derechos frente a los escalones. Coloque su pie derecho hacia el frente en el primer escalón. Cuente hasta 2 y estire la pierna derecha para levantar la pierna izquierda lentamente hasta que alcance el primer paso. Su rodilla derecha deberá permanecer recta. Deje que su pie izquierdo toque el primer escalón.
3. Haga una pausa de 3 segundos y baje lentamente su pie izquierdo hacia el suelo. Repita 10 veces el movimiento con cada pie.

Toe Stands



1. Escoja una silla o una mesa que sea resistente y donde usted se pueda apoyar. Este la utilizara para mantener el equilibrio.
2. Pararse frente a el y elevar sus talones. Contar hasta 4 y bajar lentamente los talones hacia el suelo.
3. Repetir 10 veces, descansar 1 minute y volver a repetir.

Sentadillas

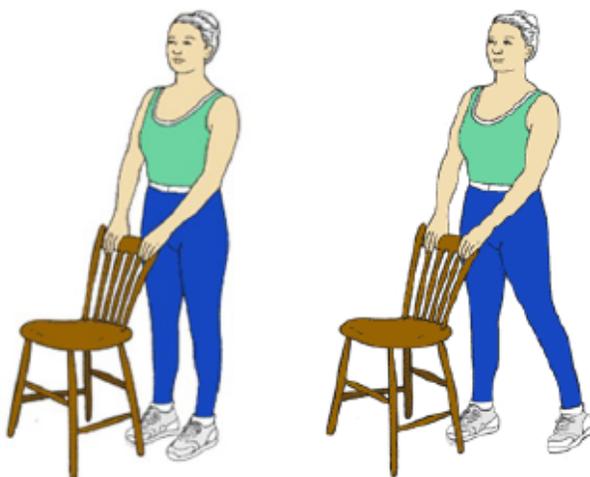


1. Escoja una silla y pareace frente a ella con los brazos extendidos. Extienda los brazos de modo que queden paralelos al suelo e inclínese hacia adelante un poco a la altura de las caderas.
2. Asegúrese de que las rodillas NUNCA estén hacia adelante, más allá de los dedos de los pies. Se sumerge en un lento movimiento controlado, contando hasta cuatro y que llegue a una posición de casi sentada.
3. Hacer una pausa. A continuación, un recuento de dos, lentamente hacia atrás hasta una posición de pie. Mantener las rodillas en los tobillos y la espalda recta.
4. Repetir 10 veces



Ejercicio de Bíceps

1. Para este ejercicio puede sustituir las pesas por 2 galones de agua o botes de agua con el peso adecuado para su condición física. Siéntese en la silla con los pies separados a la anchura de los hombros y los brazos a los lados y las palmas hacia los muslos.
2. Levante lentamente el peso, gire los antebrazos para que estos y las palmas de las manos queden hacia los hombros. Mantenga las muñecas rectas y las pesas paralelas al suelo.
3. Después de contar hacia 4, bajar lentamente los brazos y resumir la posición en la que inicio. Repetir esta secuencia 10 veces y descansar 1 minuto.



Hip Abduction

1. Permanecer detrás de una silla resistente, con los pies ligeramente separados y los dedos hacia delante. Mantenga las piernas rectas, pero no bloquear las rodillas.
2. levante lentamente la pierna derecha hacia un lado. Mantener la pierna izquierda, pero una vez más, no bloquear la rodilla.
3. Baje lentamente el pie derecho hacia el suelo.
4. Repetir 10 veces con la pierna derecha y 10 veces con la pierna izquierda.