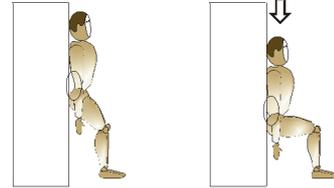


## EJERCICIOS FÍSICOS COMPLEMENTARIOS

1. **Andar** 30-45 min. (realizar cambios de ritmo en la medida que sea posible)  
**Bicicleta** 25-30 min.

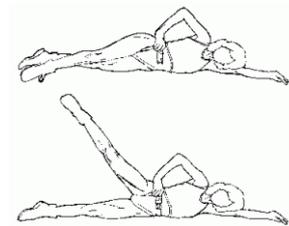
2. **Sentadillas** 3 series de 8-10 repeticiones.

Con las piernas separadas a la anchura de las caderas aprox. No necesariamente hay que arrastrar la espalda por la pared, lo importante es que mantengas la espalda recta y llegar hasta la altura de la rodilla como máximo, sin que ésta sobrepase la punta del pie.



3. **Tijera frontal** (3 series de 6-8 repeticiones con cada pierna).

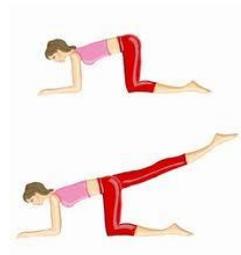
Acostado en posición lateral con las piernas superpuestas y estiradas, eleva toda la pierna, manteniéndola en alto por algunos segundos, luego descíndela despacio.



4. **Glúteos** (3 series de 6-8 repeticiones con cada pierna)

Colócate en cuadrupedia encima de la colchoneta y levanta la pierna derecha, en posición completamente recta y alineada con el cuerpo. Baja la pierna manteniéndola recta hasta que el pie toque con el suelo. Repite el ejercicio.

Procura mantener la espalda y la cadera completamente rectos durante el ejercicio.



5. **Circunducciones frontales y laterales** con los brazos estirados (2 series de 10-15 repeticiones para cada lado).



6. **Levantamiento de pelvis** (2-3 series de 8-10 repeticiones)

Tumbada en el suelo boca arriba, coloca los brazos estirados al lado del cuerpo. Coloca las piernas flexionadas a una distancia intermedia del glúteo. Para realizar el ejercicio sólo tienes que apretar el glúteo y levantar la pelvis hasta que lo único que esté en contacto con el suelo sea la parte superior de la espalda y los pies que actúan de soporte.



7. **Abdominales**

Debe posicionarse boca abajo en el suelo apoyándose utilizando solamente los antebrazos. Con la espalda recta, mantenga esta posición durante **unos segundos (ir aumentando poco a poco el tiempo de mantenimiento)**. Repítalo 3 veces.



**Realizar días alternos:**

1. Ejercicios 2, 4, 6 y 1 en ese orden.
2. Ejercicios 3, 5, 7 y 1 en ese orden.