



¡Muévete!

**Da un paseo rápido de 10 minutos,
sube y baja unas cuantas escaleras y vuelve...
¡que empezamos!**

De puntillas

Ponte de puntillas, cuenta hasta 3 y vuelve a bajar. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces.



Sentadillas

Dobla las rodillas, cuenta hasta 3 y vuelve a subir. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces.



Rodilla al pecho

Sentado/a en una silla o banco, sube una rodilla hacia el pecho y vuelve a bajarla. Repítelo 10 veces con cada pierna.



Levántate

Levántate de una silla o banco y vuelve a sentarte. Apóyate si lo necesitas. Repítelo 5 veces.



Pierna a un lado

Levanta la pierna a un lado y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.



Inclínate

Lleva tus dos manos a tocar la rodilla y vuelve a enderezarte lentamente. Repítelo 10 veces a cada lado.



Pierna atrás

Levanta la pierna hacia atrás despacio y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.



Pierna arriba

Sube una rodilla hacia el pecho y vuelve a bajarla. Busca un apoyo estable si lo necesitas. Repítelo 10 veces con cada pierna.

