

Estiramientos, movilidad y equilibrio · Nivel iniciado

DÍAS/SEMANA

3-5

MANTENER

15-30 s

REPETICIONES

2 por lado

Empieza aquí si... Notas rigidez al levantarte o te cuesta atarte los zapatos.



Isquiotibiales sentado

Sentado al borde de una silla, una pierna estirada con el talón en el suelo. Inclínate desde la cadera.

2 x 20 s por pierna ☐



Cuádriceps con apoyo

De pie, sujeto al respaldo de una silla. Lleva el talón hacia el glúteo; usa una toalla si no llegas.

2 x 20 s por pierna ☐



Gemelos en pared

Manos en la pared, una pierna atrás con el talón apoyado.

2 x 20 s por pierna ☐



Pecho en el marco de la puerta

Antebrazos en el marco y da medio paso adelante.

2 x 20 s ☐



Giro de tronco sentado

Espalda recta, gira mirando por encima del hombro.

2 x 15 s por lado ☐



Equilibrio a una pierna con apoyo

Una mano en la encimera. Cuando sea fácil, apoya solo un dedo.

3 x 10 s por pierna ☐

Esfuerzo objetivo: 3/10



Listo para subir de nivel cuando...

- Mantienes 30 s cada estiramiento sin molestias.
- Aguantas 10 s a una pierna tocando el apoyo con un solo dedo.

Calienta 5 minutos antes de cada sesión. Si tienes una enfermedad cardíaca, hipertensión no controlada, diabetes o una prótesis, consulta con tu médico antes de empezar.