

# Estiramientos, movilidad y equilibrio · Nivel intermedio

DÍAS/SEMANA

4-5

MANTENER

30 s

REPETICIONES

2-3 por lado

Empieza aquí si... Completas el nivel iniciado con comodidad.



## Movilidad dinámica previa

Círculos de cadera, balanceo de piernas y brazos. Antes de caminar o de las pesas.

5 min ☐



## Flexor de cadera en zancada

Rodilla de atrás apoyada en un cojín. Empuja la cadera hacia delante.

2-3 x 30 s por lado ☐



## Figura 4 para glúteo

Boca arriba, tobillo sobre la rodilla contraria. Tira del muslo hacia el pecho.

2 x 30 s por lado ☐



## Gato-camello

A cuatro patas, alterna redondear y arquear la espalda con la respiración.

2 x 8 repeticiones ☐



## Apertura torácica de lado

Tumbado de lado, rodillas dobladas. Abre el brazo de arriba siguiéndolo con la mirada.

2 x 8 por lado ☐



## Caminar en tándem

Talón pegado a la punta del otro pie, junto a una pared por si necesitas apoyo.

3 x 10 pasos ☐



## Equilibrio sin apoyo

Junto a una encimera, pero sin tocarla.

3 x 20 s por pierna ☐

Esfuerzo objetivo: 4/10



Listo para subir de nivel cuando...

- Aguantas 20 s a una pierna sin apoyo.
- Caminas en tándem 10 pasos sin desviarte.

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.