

[Escribir texto]



Hoy vamos a realizar los siguientes ejercicios para estar en forma:

- Ponemos una silla delante de nosotros por si necesitamos agarrarnos, nos ponemos de puntillas y bajamos (10 repeticiones)
- Sentadillas, intentamos mantener la espalda recta (10 repeticiones)
- Movimientos circulares con la cintura (10 repeticiones)
- Molino: hacemos círculos con los brazos hacia delante, primero uno y luego el otro o los dos a la vez (10 repeticiones)
- Molino hacia a tras: hacemos círculos con los brazos hacia atrás, primero uno y luego el otro o los dos a la vez (10 repeticiones)
- Cuello: Sentados en una silla miramos a la derecha y a la izquierda despacio (3 repeticiones)
- Cuello: sentados en una silla miramos hacia arriba y hacia abajo (3 repeticiones)
- Abdominales: sentados en una silla estiramos los brazos hacia delante y estiramos el tronco como si quisiéramos crecer. (10 repeticiones)

*Los valientes pueden repetir la tabla 2 veces (cuando terminen con el último ejercicio vuelta a empezar)

Por último nos vamos a relajar para bajar pulsaciones, nos sentamos en una silla con la espalda estirada y los pies apoyados en el suelo y respiramos profundamente siendo conscientes de nuestra respiración, tomando conciencia en la tripa como se hincha y se deshincha con cada respiración. (5 minutos)