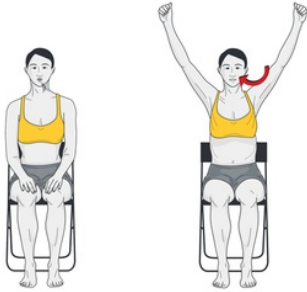


NIVEL BÁSICO +60 AÑOS

Amplitud articular, postura y equilibrio Materiales: silla , banda elástica botellas de 1/2 litro o mancuernas de 2.5 kg

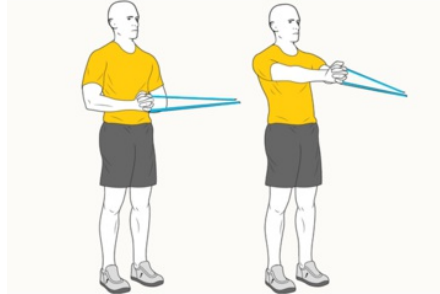
30 min

Expansión costal apertura de brazos. Posición sentada.



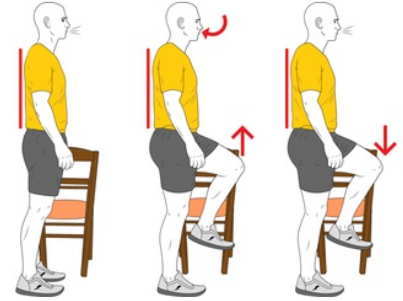
2 Series 10 reps

Press Pallof



2 Series
10 a 15 Banda elástica

Respiración coordinada con elevación de pierna



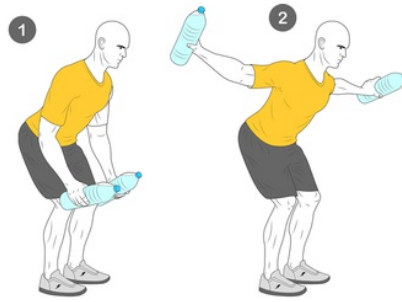
2 Series 8 reps
de cada lado espalda recta utilizar silla

Contracción abductores sentado



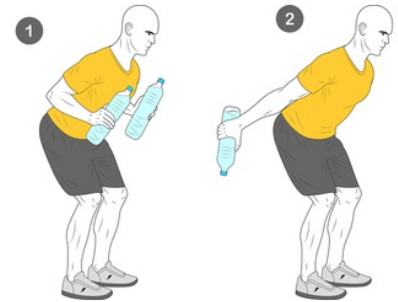
2 Series
10 a 12

Pajaros con botellas de agua



2 Series 2 kg
8 a 12

Extensión de tríceps con botellas de agua



2 Series 10 reps 2 kg