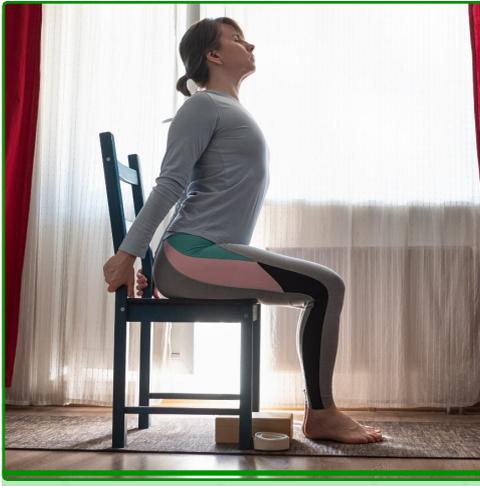


FUERZA



1 ESTIRE LAS RODILLAS

- Aprete una pelota o cojín con sus rodillas mientras estira una o ambas piernas.
- Repita 15 veces.

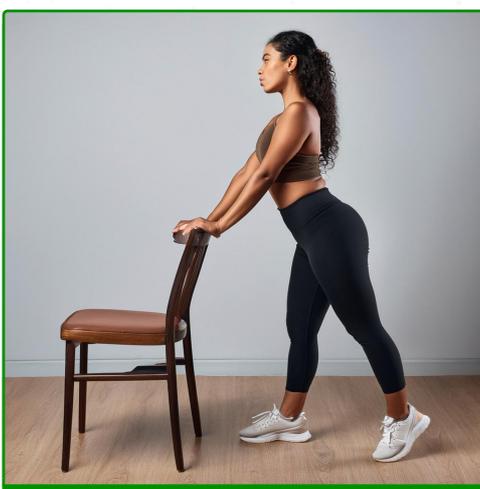
2 EQUILIBRIO CON OJOS CERRADOS

- Apoye la silla contra la pared y afirmese de su respaldo.
- Levante una pierna hacia atrás, manteniendo la espalda recta y la vista al frente.
- Repita 15 veces con cada pierna.



3 LEVANTE LA PIERNA HACIA EL LADO

- Apoye la silla contra la pared y afirmese de su respaldo.
- Levante una pierna hacia el lado, manteniendo la espalda recta y la vista al frente.
- Repita 15 veces con cada pierna.



DETÉNGASE EN CASO DE DOLOR Y PÉRDIDA DEL EQUILIBRIO.