

SESIÓN DE CORE/AULA DEPORTE



➔ DIRIGIDO A PERSONAS CON HEMIPARESIA LEVE Y DESPLAZAMIENTO AUTÓNOMO O CON APOYO Y CON POSIBILIDAD DE TRANSFERENCIA A COLCHONETA/COLCHÓN

CALENTAMIENTO: MOVILIDAD ARTICULAR

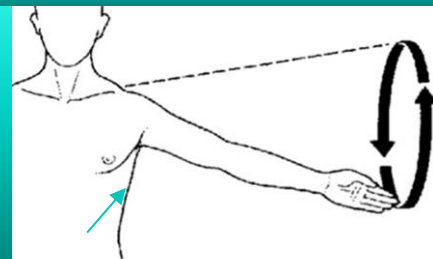
EJERCICIO 1



EJERCICIO 2



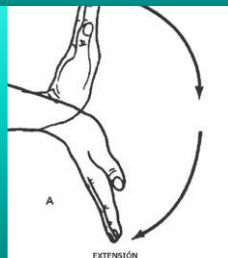
EJERCICIO 3



EJERCICIO 4



EJERCICIO 5



EJERCICIO 6

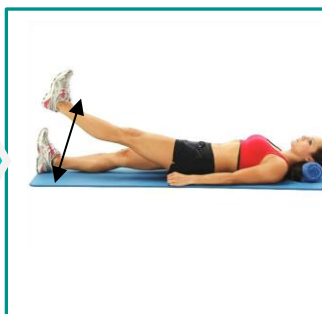


RUTINA: HACER TODOS LOS EJERCICIOS EL NÚMERO DE VECES O TIEMPO INDICADO.

¡¡REPETIR CUATRO VECES EL CIRCUITO!!

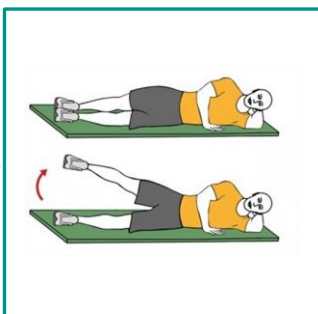
ELEVACIONES DE PIERNA ALTERNAS

20 R



ABDUCCIÓN PIERNA

20 R



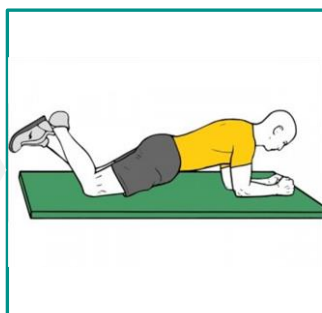
ELEVACION ALTERNA PN/BZ

15 R



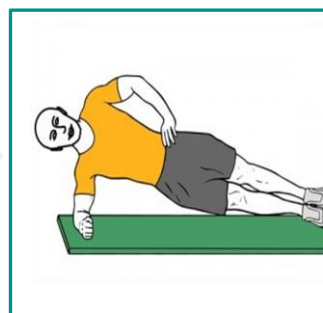
PLANCHA CON RODILLAS

30"



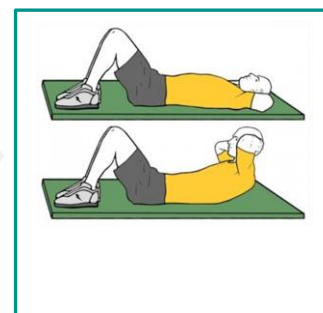
PLANCHA LATERAL

30"/
LADO

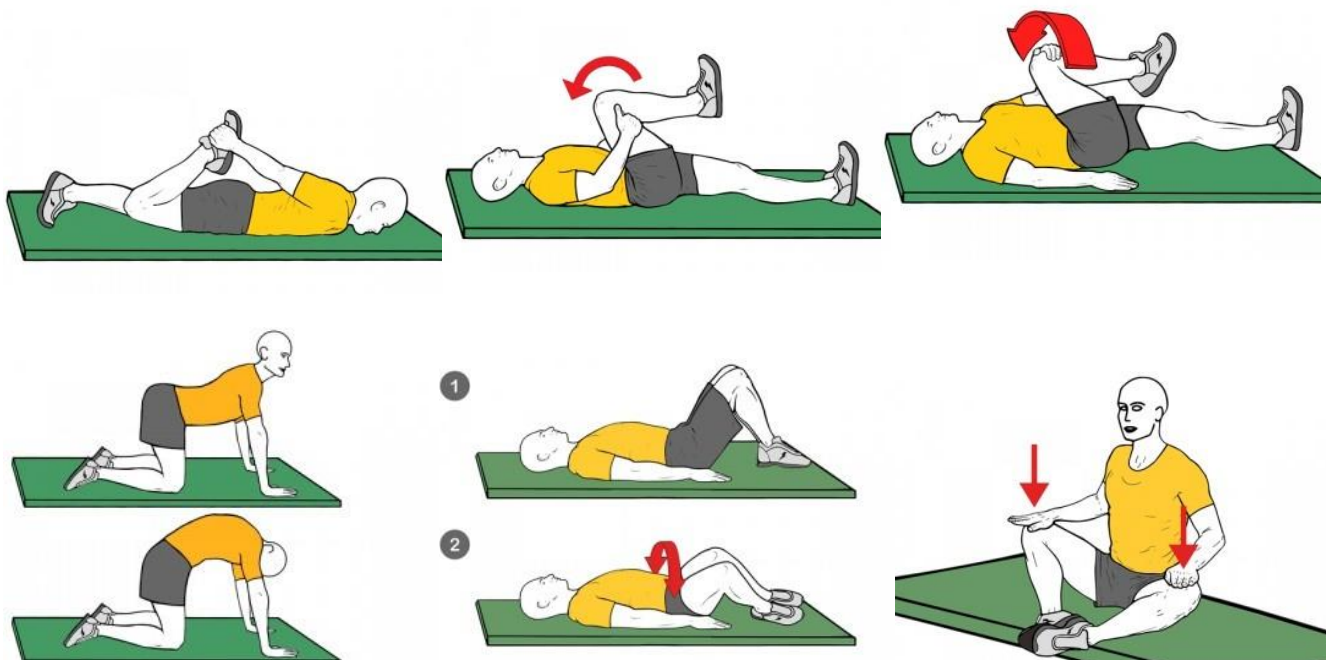


ENCOGIMIENTOS

20 R



ESTIRAMIENTOS: Todos aquellos que no puedan asistirse por sí mismos el estiramiento necesitarán de alguien que les ayude a mantener la tensión.



No olvides...

- R → Número de repeticiones que tienes que hacer.
- Prepara siempre agua para beber durante la actividad.
- Realiza las actividades con la espalda recta y con la postura adecuada.

