

EJERCICIOS AERÓBICOS

EJERCICIO 1

Posición inicial:

Sentado de forma corregida.

Realización del ejercicio:

Subimos la pierna elevando la cadera y despegando el pie del suelo de forma alterna.



Variante:

Para aumentar la intensidad del ejercicio, aumentamos la velocidad, mayor elevación de rodillas y movemos de forma alterna los brazos.



EJERCICIO 2

Posición inicial:

De pie.

Realización del ejercicio:

Simulamos caminar elevando rodillas y pies alternativamente en el sitio.



Variante:

Para aumentar la intensidad del ejercicio, aumentamos la velocidad, mayor elevación de rodillas y movemos de forma alterna los brazos.



EJERCICIO 3

En domicilio y siempre que se disponga de ella:

- Bicicleta.
- Cinta rodante
- Deambulación por casa, siempre que sea posible al ritmo que tu estado físico te permita.