

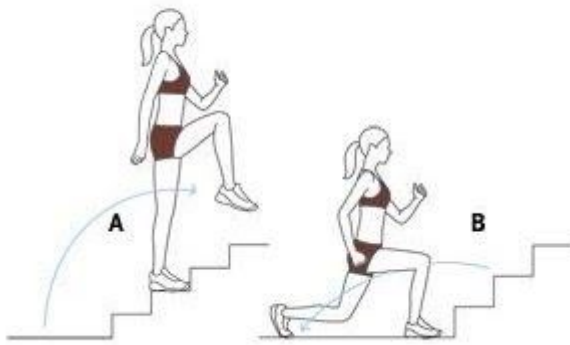
1. Flexiones de brazos (20 repeticiones)



escalón y las puntas de los pies apoyadas en el suelo.

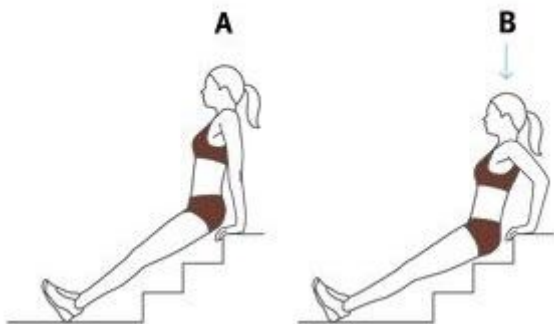
- Inclínate hacia adelante y apoya las palmas de las manos en el suelo.
- Estira las piernas y elévalas a un escalón.
- Flexiona los codos y lleva la cabeza hacia adelante.
- En caso de que resulte difícil hacemos lo contrario: las palmas a un

2. Subida con una pierna (10 repeticiones con cada pierna)



- Párate en un escalón y haz como si subieras pero, en vez de apoyar el pie en el siguiente peldaño, levanta la rodilla.
- Vuelve a la posición inicial y repite con la otra pierna.

3. Fondos con los brazos (20 repeticiones)



- Ponte de espaldas a la escalera y apoya las palmas de las manos en uno de los peldaños.
- Lleva los brazos hacia atrás y estira bien las piernas.
- Flexiona los codos y baja la pelvis hasta casi tocar el suelo.

4. Saltos con ambas piernas (10 repet subir-10 repet bajar)



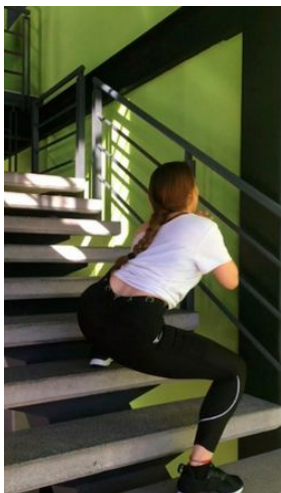
- Trata de apoyar bien los pies al saltar y que las rodillas lleguen lo más cerca del pecho posible.
- Al descender haz una sentadilla, llevando los glúteos hacia atrás y los brazos para adelante.

5. Abdominales (20 repeticiones)



- Le damos la espalda a las escaleras y apoyamos nuestras palmas en uno de los escalones.
- Mantenemos una postura de 90° con las piernas.
- Con una mano tocamos la punta del pie contrario y volvemos a nuestra posición inicial.
- Repetimos el mismo proceso con la otra pierna.

6. Subida lateral (10 repet subir-10 repet bajar)



- Nos ponemos de costado a la escalera.
- Avanzamos una pierna dos escalones y cojemos impulso haciendo una sentadilla para subir la otra. Cuando se esté bajando, la sentadilla no proporcionará impulso alguno.
- Una vez que los dos pies estén sobre el escalón realizamos un giro de 180° y volvemos a hacer el mismo proceso con la otra pierna.