

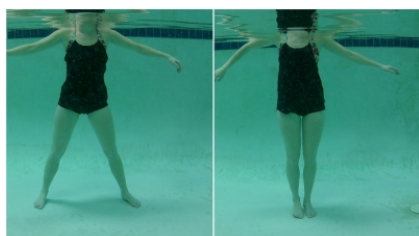
Walking Forward

Camina hacia adelante en la piscina. Asegúrate de pararte alto con buena postura

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Walking Sideways

Comience con los pies separados a la altura de los hombros y los dedos de los pies apuntando en línea recta. Pase de lado. Asegúrese de no inclinarse hacia los lados al pisar.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Neutral Core Against Wall

Párese con los pies ligeramente más anchos que el ancho de los hombros con las rodillas dobladas y los pies a un pie de distancia de la pared. Apriete la espalda contra la pared de la piscina mientras contrae los músculos abdominales.

Repetir 5 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 5 Segundos

Realizar 1 Veces un día



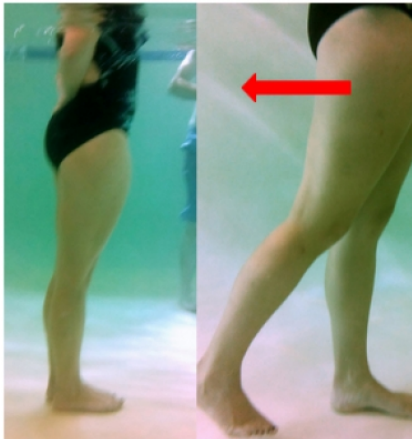
Hip Abduction

Comience a pararse con los pies debajo de las caderas. Patea una pierna hacia un lado mientras mantienes el tronco estable, no inclinado. Vuelve a la posición inicial. Repita según lo prescrito.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



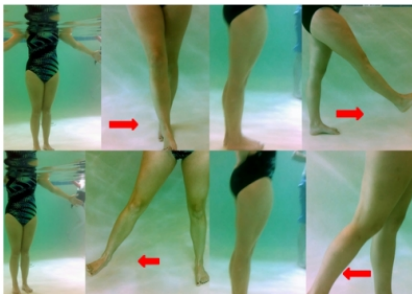
Hip Extension

De pie y manteniendo la rodilla recta, extienda una pierna hacia atrás sin inclinarse hacia adelante o arquear la espalda. Vuelve a la posición inicial. Repita según lo prescrito.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



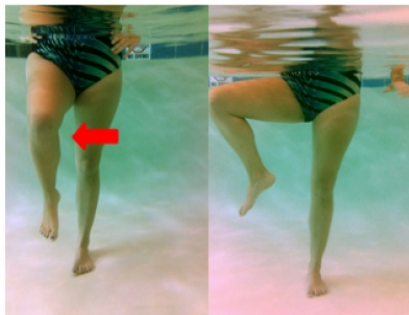
4 Way Hip

Comience a pararse con los pies debajo de las caderas. Cruza la pierna frente a tu pierna de apoyo. Vuelve a la posición inicial. Patea tu pierna al frente y luego regresa a la posición inicial. Luego patea esa pierna hacia un lado y regresa a la posición inicial. Última patea la pierna detrás de ti y vuelve a la posición inicial. Mantenga su tronco estable y recto sin arquear la espalda o inclinarse durante cada uno de estos movimientos. Repita según las indicaciones.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



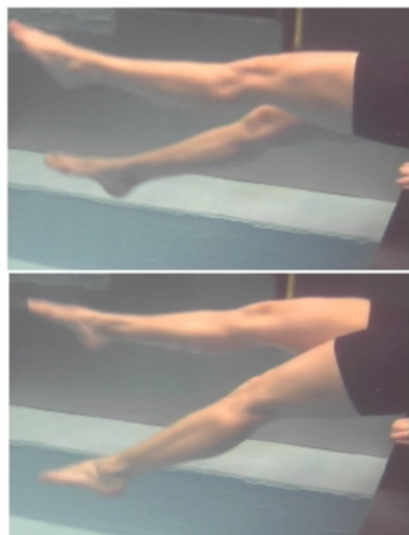
Hip External Rotation

Comience a pararse sobre un pie con la pierna levantada frente a usted como si estuviera dando un paso hacia arriba. Balancee la pierna hacia un lado como una puerta que se abre manteniendo el tronco estable y la pierna a la misma altura. Vuelve a la posición inicial. Repita según las indicaciones.

Repetir 10 Veces

Completar 2 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



Flutter kicks

Realiza ejercicio sentado en un escalón. Extiende las piernas y alterna pateando tus pies hacia arriba y hacia abajo como lo harías mientras nadas.

Repetir 20 Veces

Completar 2 Conjuntos

Realizar 3 Veces una semana



Pool hamstring and lower back stretch EOP

Sujétese al borde de la piscina con ambas manos y coloque los pies a un lado de la piscina ligeramente más anchos que los hombros. Luego estire las rodillas hasta sentir un estiramiento en la parte baja de la espalda y la parte posterior de las piernas.

Repetir 5 Veces

Sostener 10 Segundos

Realizar 1 Veces un día



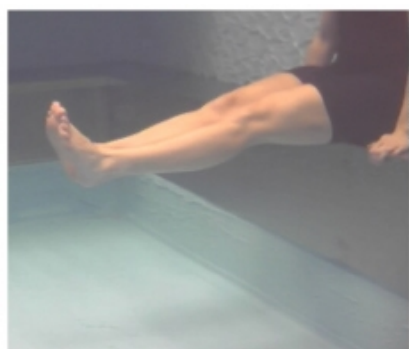
Punch

Parado en una posición escalonada con su peso centrado entre sus pies, golpee un brazo frente a usted mientras lleva el otro a su lado. Invierta este movimiento empujando el brazo doblado hacia adelante enderezando el codo frente a usted mientras dobla el otro codo para jalar el puño hacia atrás a su lado. Repita según lo prescrito.

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día



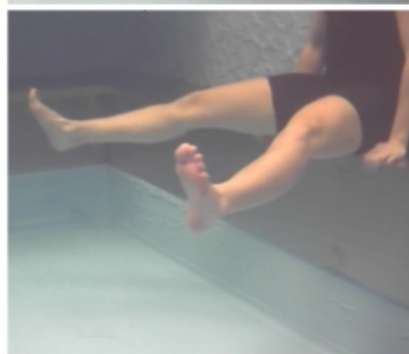
Hip abd/add

Realiza ejercicio sentado en un escalón. Comience con las piernas y los pies juntos. Separe los pies uno del otro, manteniendo las piernas rectas. Luego, vuelva a unir los pies para completar el conjunto.

Repetir 20 Veces

Completar 2 Conjuntos

Realizar 3 Veces una semana



Deep Water Running

Realizado en el extremo profundo de la piscina con un cinturón de flotabilidad de otro dispositivo de flotación. Asume una posición vertical con tu cuerpo mientras te aferras al lado de la piscina. Realiza una acción de carrera con las piernas.

□

GESTIONAR AQUA JOGGER
(PUEDE SER 10-15 MINUTOS POR SET)

Repetir 10 Veces

Completar 3 Conjuntos

Realizar 1 Veces un día