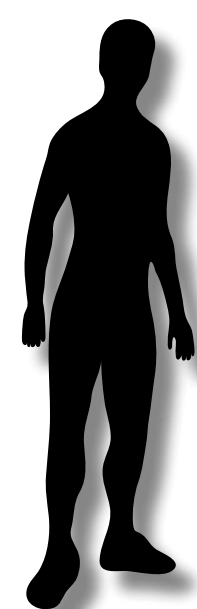
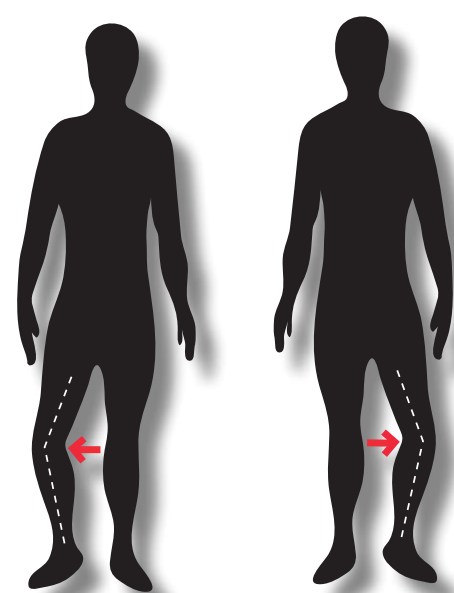


# TRABAJO DE PIE

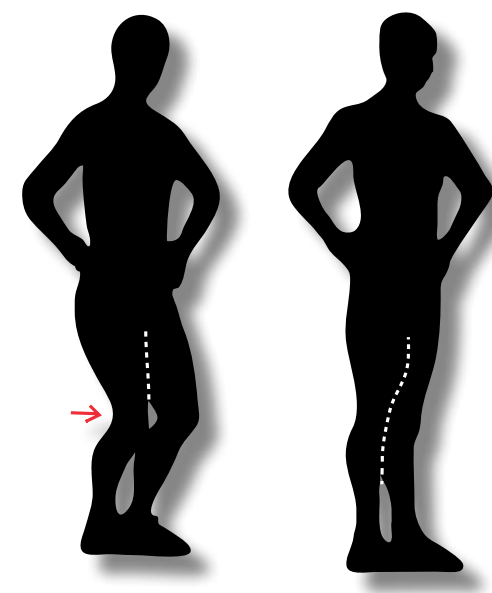
## 9 EJERCICIOS BÁSICOS



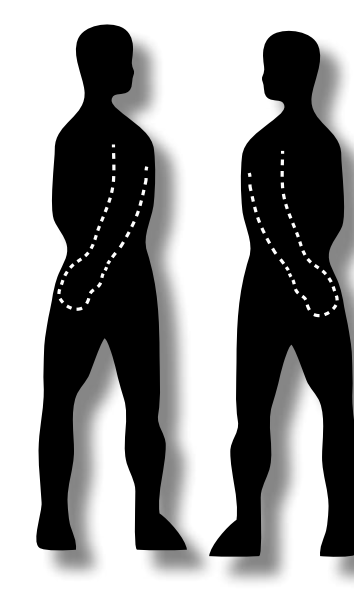
**1. RELAJACIÓN**  
Pies separados, abdomen relajado, columna y cabeza en eje, hombros sueltos, respiración profunda.



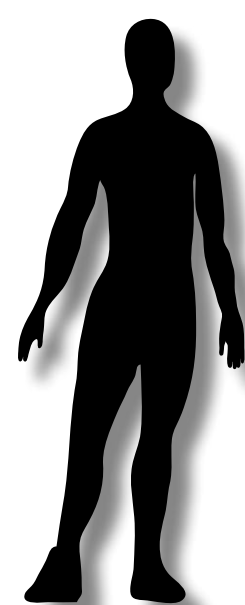
**3. PESO RODILLAS**  
Trasladar el peso con las rodillas flexionadas, alternando sin levantar talones.



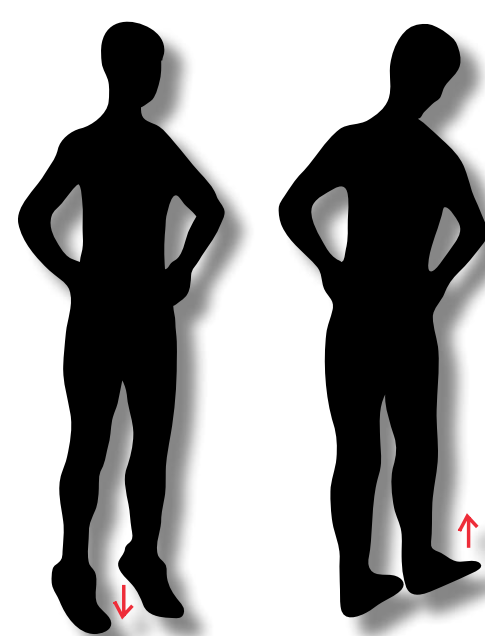
**5. PIERNAS**  
Doblar y estirar las piernas.



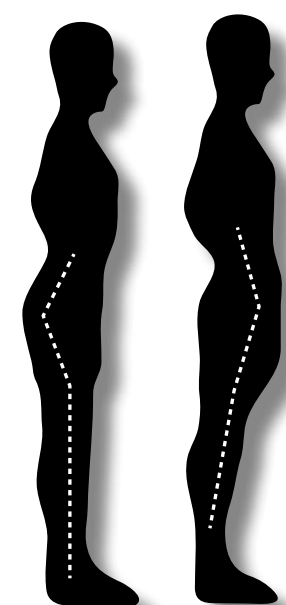
**7. PELVIS**  
Cruzar un brazo por atrás llegando con la mano hasta el glúteo contrario, alternar.



**2. PESO**  
Trasladar el peso de un pie a otro con rodillas extendidas.



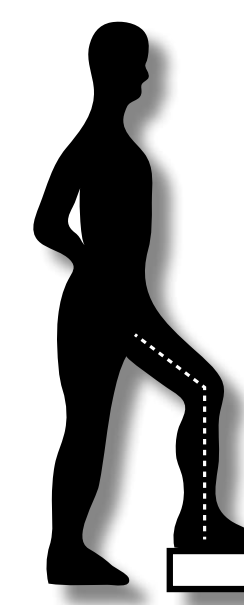
**4. PIES**  
Pararse en las puntas de los pies, luego en los talones alternar.



**6. PELVIS**  
Mover hacia adelante y atrás la pelvis.



**8. HOMBROS**  
Tomarse las manos por la espalda y echar hacia atrás los hombros.



**9. COLUMNA**  
Subir un pie más alto que el otro cada cierto tiempo.