

## EJERCICIOS GENERALES EN CASA PARA PIE PLANO

Para el siguiente ejercicio vamos a trabajar para la fuerza de las piernas, la niña va a estar sentada en una silla, recuerde que aunque estemos trabajando los pies es muy importante la postura, espalda recta, pecho arriba, mirando hacia el frente. Vamos a utilizar las mismas medias que ella tiene en este momento, nos vamos a sacar las medias Katherine, - ¿no se tienen que dejar de mover el cuerpo? ¿tiene que quedar así recta? - mientras se está implementando el ejercicio sí. Vamos a retirar las medias, la otra también por favor, ok, perfecto, ahora, permíteme las medias Katherine, entonces, lo que vamos a hacer es colocarnos al frente de cada pie y lo que vamos a hacer, Katherine, es que vamos a agarrar la media con los dedos de los pies, este pisa acá la media, por favor, y desde ahí agarras y vas a recibirlo con la mano contraria; arriba, arriba, recibes, muy bien, lo mismo vamos a hacer para este, arriba, arriba, muy bien. Para este ejercicio debes realizarlo 10 veces por cada pierna ¿listo? Vamos a trabajar con este por favor, y cuando termine las 10 vamos a repetir... vamos a descansar 30 segundos y volvemos a repetir; el objetivo es hacer 3 rondas.

Por favor practicamos este. - No, no se las ponga, simplemente colóquelas en el suelo. En este ejercicio tenemos que estar recta - yo le voy a dar trabajo a usted (risas) - Vamos a levantar la calceta con el pie, este, luego vamos a coger con la mano contraria, eso, vamos a hacer el otro, muy bien.

- Ok señora Reina, ¿cuántas veces vamos a realizar este ejercicio? - Este lo vamos a realizar 10 veces ¿cierto? de cada pie - ujum de cada pie - descansamos 30 segundos, y luego volvemos a hacer otras 10, descansamos unos 30 segundos y volvemos a hacer otras 10.

Para el siguiente ejercicio seguimos trabajando para la fuerza de los pies y de las piernas, vamos a caminar sobre el talón, en el caso de Katherine, ella como tiene un poco llevar adentro los pies, vamos a pedirle a la niña que lleve un poquito afuera los piecitos, muy bien, igualmente mantenemos espalda recta, miramos al frente y vamos a levantar los dedos de los pies, siempre manteniendo los pies arriba mirando al frente, Katherine, y vamos a hacer 20 pasos hacia adelante, nos regresamos con cuidado, espalda recta y 20 pasos hacia atrás, de este ejercicio cuando finalice los 20 hacia adelante y los 20 hacia atrás; descansamos los 30 segundos y volvemos a repetir hasta lograr 5 rondas por cada uno.

Vamos a practicar por favor:

Muy bien Katherine, vamos a hacer los pies para acá, vamos a caminar así, mirando hacia el frente, así: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, regresamos para atrás con los pies asimismo: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Descansamos y volvemos a empezar.

En el siguiente ejercicio vamos a llevar igualmente un poco hacia afuera los piecitos, vamos a mantener los dedos de los pies hacia adentro y vamos a caminar sobre la parte de acá afuerita de los pies, en el borde de afuera, mete más el dedito gordo, Katherine, eso es, más hacia afuera como los pingüinos, e igualmente vamos a dar 20 pasos hacia el frente, 20 pasos hacia atrás, y sostenemos; aprieta, aprieta, aprieta más los dedos de los pies; aprieta, aprieta y sostenemos durante todo el ejercicio, 20 pasos, igualmente vamos a hacer 5 rondas descansando los 30 segundos entre cada uno.

Tiene que estar recta, mirando al frente con el pecho hacia arriba y volvemos a colocar los pies así, las puntitas de los pies vamos a apretar y vamos a caminar al frente 20 pasos, 1, 2, apretando dedo, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 (hasta que lleguemos a los 20), empezamos para atrás con la misma posición, con la cabecita hacia el frente, apretando bien el pie hasta que lleguemos, llegamos, terminamos el ejercicio, - una cosa muy importante, en este momento porque lo estamos haciendo para el video, porque lo estamos haciendo para los padres como es, cuando lo estemos haciendo en la casa lo vamos a hacer como un juego, como "vamos sigamos caminando, muy bien, caminemos como patito, hagámoslo así", o sea vamos a hacerlo como un tipo de juego con los niños, para que ellos se nos animen y no se vayan aburrir.

Para este último ejercicio, en este caso voy a utilizar mi cajón, pero en casa pueden conseguir unos banquitos, lo ideal sea aproximadamente de 12 cm de altura, el ejercicio consisten en que la niña suba con el pie derecho y al otro lado baje con el izquierdo, listo, vamos a subir, arriba, derecho y bajamos con el izquierdo, vamos a girarse, ahora va a subir con el izquierdo, alternando los pies, sube con el izquierdo y bajamos con el derecho, la idea es que alternando se realice 10 repeticiones en total, recuerden que tienen que tener buena postura, mirando hacia el frente, nuevamente vamos a repetir. También es muy importante que la niña cuando esté arriba debe quedar completamente extendida, no que quede encorvada o las rodillitas dobladas, bajamos, Katherine, ¡eso es! Quiero que practiquemos este con ella.

Katherine, ven acá - Ok, Katherine, una cosa importante, mi amor, cuando vayas a dar el paso arriba del cajón, da el paso más allacito de la mitad para que no te enredes cuando te vayas a bajar ¿ok? Ok, acércate un poco más al cajón, un poquito más x2, eso.

Para recto, mira para el frente, sube con el pie derecho y baja con el pie izquierdo. Párate derecha primero - tienes que pararte derecho, exacto, tienes que pararte completamente así y ahí bajamos, eso derecho. Te das la vuelta, vienes y subes con el pie derecho y bajas con el izquierdo, ahí está, vamos Katherine, tienes que mirar al frente, vienes con el pie derecho, se para recto, con los pies juntos, baja con el pie contrario, nos damos la vuelta, sube con el pie derecho, no, derecho, subimos miramos al frente, paramos recto, bajamos con el izquierdo, ahí está. La tenemos que hacer 10 veces ¿no? Sí, son 10 repeticiones por pierna.