

Ejercicio #16

Kinky

Y no olviden estimados amigos, entusiasmo y
alegría que ponga en cada ejercicio, se vera
reflejado en buenos resultados para su salud y su físico ... y su físico
fibra. vamos a empezar con nuestro primer ejercicio de
calentamiento, imitación de marcha elevación rodillas al frente
y balanceando bien esos brazos
escuchemos el fondo musical...seguimos con movimiento de brazos ejercicio #7 posición
inicial firmes
balanceo de brazos a los costados, 2do tiempo brazos arriba
3er tiempo brazos al costado y firmes . y firmes y firmes
listos.? listos...?
y emp y emp y emp y empezamos .!y ahora vamos al ejercicio #10 prospero inferior para hacer
trabajar el músculo de la
espalda y la cintura ... much much mucha energía . listos? listos?
y empezamos.y arriba. al frente . y arriba. al frente
ejercicios #s 26, 27 y 28 vamos a saltar un poco posición inicial parados sobre un pie
el otro extendido y elevado a un costado, las manos a la cintura y vamos a realizar
2 saltitos con cada pie . pie piee . piee alternando la extensión del hombro
listos? y emp y emp y emp y empezamos
y arriba. abajo. arriba. abajo.
y arriba. abajo. arriba. abajo.
y 1, 2, 3
ahor ahor ahora ahora debemos volver poco a poco a la normalidad volver poco a poco
a la normalidad mientras ustedes se deleitan con música suave... suave... suave. .
listos? .listos? y empezamos.
y 1 y 1 y 1
y arriba, al frente, y arriba y y alllllllto.

Lyrics provided by <https://www.omusic.in/>