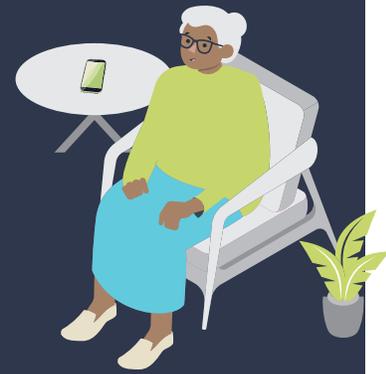


# Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

## Hoja de seguimiento para el nivel 1 – Siéntese

Use la siguiente tabla para dar seguimiento a su progreso. Recuerde, ¡cualquier progreso es un buen progreso!  
Marque qué actividades completó o anote cuántas veces hizo cada ejercicio.



Fecha	1. Marcha lenta	2. Levantamiento de talón y dedos de los pies	3. Estiramiento y remo	4. Preparación para levantarse	5. Paso al costado	6. Pierna recta y estiramiento	7. Flexión de brazos

**NOTAS:** ¿Cómo se sintió durante las actividades? ¿Cómo se sintió después de las actividades? ¿Alguno de los ejercicios le resultó cada vez más fácil?



# Fuerza y equilibrio de por vida (STABL)

## Hoja de seguimiento para el nivel 3 – Muévase

Use la siguiente tabla para dar seguimiento a su progreso. Recuerde, ¡cualquier progreso es un buen progreso!

Marque qué actividades completó o anote cuántas veces hizo cada ejercicio.



<i>Fecha</i>	<i>1. Caminar de puntillas y caminar con los talones</i>	<i>2. Estiramiento y remo</i>	<i>3. Caminar en línea recta</i>	<i>4. Sentarse lentamente</i>	<i>5. Flexión de brazos</i>	<i>6. Golpeteo con los pies</i>	<i>7. Media zancada</i>

**NOTAS:** ¿Cómo se sintió durante las actividades? ¿Cómo se sintió después de las actividades? ¿Alguno de los ejercicios le resultó cada vez más fácil?