

Basic Movements	
Stand up	Póngase de pie
Sit down	Siéntese
Lie on your back/stomach/side	Acuéstese boca arriba/abajo/de lado
Bend your knee/elbow	Doble la rodilla/el codo
Straighten your knee/elbow	Estire la rodilla/el codo
Lift your arm/leg	Levante el brazo/la pierna
Lower your arm/leg	Baje el brazo/la pierna
Push	Empuje
Hold it	Manténgalo
Don't move	No se mueva
Relax	Relájese
Step forward/back	Dé un paso adelante/-atrás
Lean forward/back	Inclínese hacia adelante/atrás

Safety/Comfort	
Stop if it hurts.	Pare si le duele.
Does this position feel okay?	¿Esta posición se siente bien?
I will support you.	Yo le voy a apoyar.
Cues	
Try not to tense your muscles.	Trate de no tensar los músculos.
Move slowly, please.	Muévase despacio, por favor.
Go at your own pace.	Vaya a su propio ritmo.
Maintain this posture.	Mantenga esta postura.
Keep your knees aligned with your toes.	Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
Squeeze your glutes.	Apriete los glúteos.
Keep your back straight.	Mantenga la espalda recta.
Tighten your core.	Apriete el abdomen.
Don't hold your breath.	No aguante la respiración.

Sets/Reps	
Do this exercise ten times	Haga este ejercicio diez veces
We'll do three sets of ten.	Haremos tres series de diez.
test	



By [cmpena](#)
cheatography.com/cmpena/

Not published yet.
 Last updated 18th November, 2025.
 Page 1 of 1.

Sponsored by [ApolloPad.com](#)
 Everyone has a novel in them. Finish Yours!
<https://apollopad.com>