

## Espalda Sana

AVISO: Realiza siempre los ejercicios dentro de tus posibilidades. Recuerda que todos tenemos un límite, no intentes rebasar el tuyo.

Este documento contiene ejercicios que seguramente conozcas. Tus profes quieren que te mantengas activa/o pero con cuidado.

Realiza siempre los ejercicios de **calentamiento**, para después elegir 5 o 6 ejercicios de la **parte principal**. Finalmente, elige 4 o 5 ejercicios de **estiramiento** también.

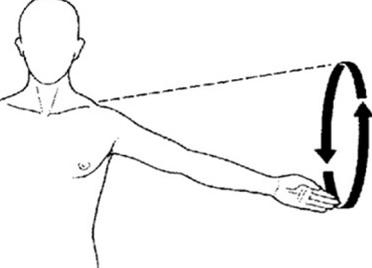
Encontrarás junto al nombre del ejercicio las repeticiones o el tiempo que debes realizar el ejercicio. Antes de pensar que no podrás hacerlo, inténtalo a tu nivel, si luego no puedes hacer todas las repeticiones no pasa nada. Llegará un día en que puedas y te sentará genial.

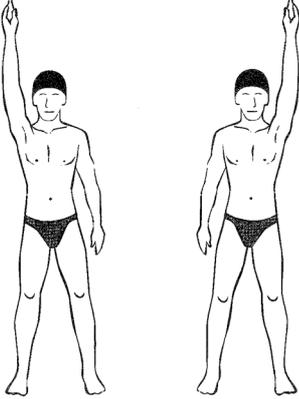
También encontrarás un modelo a seguir. Un dibujo o una foto que te muestra el movimiento que tienes que realizar. Si ya sabes cómo se hace no te fijas en él. Pero si tienes alguna duda te ayudará a resolverla.

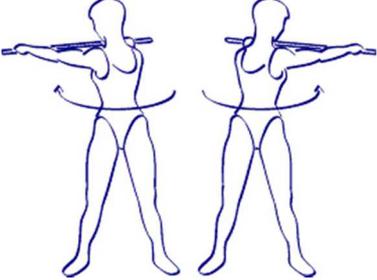
**\*\*Recuerda que los profes de Gimnasia y Espalda Sana os estamos llamando. Si tienes una duda respecto de un ejercicio y con el dibujo no es suficiente para resolverla, PREGÚNTANOS!**

1. Prepara el material necesario que constará de:
  - Esterilla (si no puedes tumbarte en el suelo, puedes probar a hacer los ejercicios que involucren la esterilla en la cama)
  - Mancuernas - Botellas de agua medio litro llenas de agua y bien cerradas.
  - Una silla que sea firme y estable.
2. Pon música animada y recuerda pasarlo bien mientras haces cualquier ejercicio.
3. Empezamos la sesión!

## Calentamiento

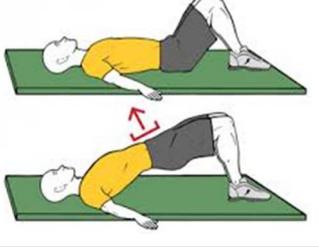
Ejercicio	Tiempo / Repeticiones	Ejemplo
Andar a paso ligero	5 min.	
Brazos hacia delante	45 segundos por brazo.	
Brazos hacia detrás	45 segundos por brazo.	
Cruzando brazos	45 segundos en total.	

<p>Brazos arriba y abajo</p>	<p>45 segundos en total.</p>	
<p>Un brazo hacia delante y el brazo contrario hacia detrás. (Moviéndose a la vez)</p>	<p>30 segundos en cada sentido.</p>	
<p>Hombro. Rotando los hombros hacia delante.</p>	<p>30 segundos.</p>	
<p>Hombro. Rotando los hombros hacia detrás.</p>	<p>30 segundos.</p>	

<p>Cintura, moviendo el torso de un lado al otro.</p>	<p>1 minuto en total</p>	
<p>Cadera, haciendo círculos con ella.</p>	<p>1 minuto por cada sentido.</p>	
<p>Rodillas arriba</p>	<p>1 minuto alternando las 2 piernas.</p>	
<p>Pierna lo más estirada posible hacia detrás</p>	<p>1 minutos alternando las 2 piernas</p>	

## Parte Principal

### Ejercicios en suelo o en cama

Ejercicio	Tiempo / Series	Ejemplo
El gato	3 x 15 repeticiones (Descansa un minuto entre cada serie)	
En equilibrio	3 x 10 repeticiones con cada extremidad	
Puente de glúteos	3 x 10 repeticiones (descansa un minuto entre cada serie)	
Elevar alternativamente las piernas	3 x 25 segundos. Descansando entre series (puedes hacer un ejercicio diferente o descansar unos segundos y volver a hacer este ejercicio)	

<p>Bicicleta</p>	<p>3 x 25 segundos. Descansando entre series (puedes hacer un ejercicio diferente o descansar unos segundos y volver a hacer este ejercicio)</p>	
<p>Con mancuernas, o botellas de agua llenas de agua (por ejemplo), apertura de brazos.</p>	<p>3 x 15 repeticiones. Descansando entre series (puedes hacer un ejercicio diferente o descansar unos segundos y volver a hacer este ejercicio)</p>	
<p>Tratamos de que con un movimiento de cadera se peguen las lumbares al suelo o al colchón.</p>	<p>3 x 15 repeticiones. Descansa un minuto entre series.</p>	
<p>Boca abajo. Levantar una pierna estirada y el brazo contrario estirado hacia arriba. Alternar.</p>	<p>3 x 30 segundos. Descansando entre series (puedes hacer un ejercicio diferente o descansar unos segundos y volver a hacer este ejercicio)</p>	

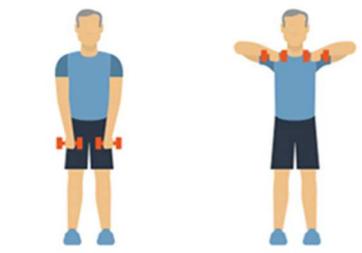
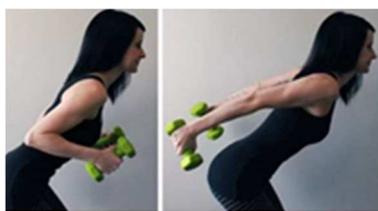
## Ejercicios en silla

<p>En la silla hacer giros del tronco de un lado al otro.</p>	<p>3 x 1 minuto</p>	 <p>Giros sentado</p>
<p>Sentados en una silla hacer inclinaciones laterales del tronco.</p>	<p>3 x 1 minuto.</p>	 <p>Inclinaciones laterales</p>
<p>Levantar las rodillas alternativamente.</p>	<p>3 x 25 segundos Descansando entre series (puedes hacer un ejercicio diferente o descansar unos segundos y volver a hacer este ejercicio)</p>	 <p>Elevaciones de rodillas</p>

<p>Levantar las 2 rodillas a la vez.</p>	<p>3 x 20 segundos.          Descansando entre series (puedes hacer un ejercicio diferente o descansar unos segundos y volver a hacer este ejercicio)</p>	
--	---	---

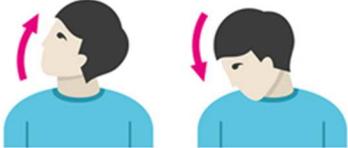
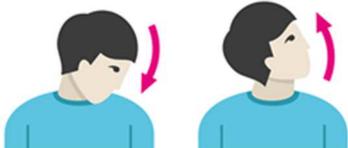
### Ejercicios con mancuernas

Recuerda que a la hora de trabajar con mancuernas, la forma en que coges el peso con tus manos incide mucho en el ejercicio. Fíjate bien en los dibujos e intenta reproducir fielmente el ejercicio.

<p>Remo al cuello</p>	<p>3 x 15 repeticiones          (Después de cada 15 repeticiones haz otro ejercicio diferente)</p>	
<p>Remo inclinado</p>	<p>3 x 15 repeticiones          (Después de cada 15 repeticiones haz otro ejercicio diferente)</p>	
<p>Extensión de hombro</p>	<p>3 x 15 repeticiones          (Después de cada 15 repeticiones haz otro ejercicio diferente)</p>	

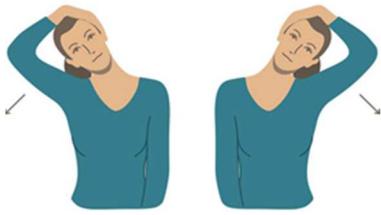
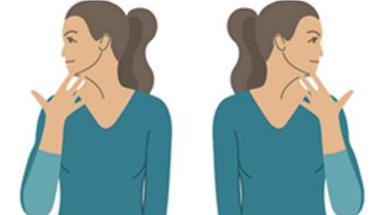
<p>Peso muerto</p>	<p>3 x 15 repeticiones (Después de cada 15 repeticiones haz otro ejercicio diferente)</p>	
<p>Haz una cruz</p>	<p>3 x 15 repeticiones (Después de cada 15 repeticiones haz otro ejercicio diferente)</p>	
<p>El fuertaco</p>	<p>3 x 15 repeticiones (Después de cada 15 repeticiones haz otro ejercicio diferente)</p>	

## Ejercicios de cervicales

<p>Cabeza arriba y abajo Lleva tu barbilla al pecho y luego devuelve la cabeza a una posición natural de mirada al frente.</p>	<p>50 segundos, descansado 10 después antes del siguiente ejercicio.</p>	
<p>Cabeza atrás Lleva tu cabeza suavemente hacia detrás, y luego vuelve a una posición natural de mirada al frente.</p>	<p>50 segundos, descansado 10 después antes del siguiente ejercicio.</p>	
<p>Cabeza a un lado. Lleva tu cabeza desde una posición central hacia un lado, como llevando la oreja al hombro. Mira siempre al frente. Primero hazlo hacia un lado, y luego hacia el otro.</p>	<p>50 segundos, descansado 10 después antes del siguiente ejercicio.</p>	
<p>Rota la cabeza. Desde una posición central (mirando al frente), gira tu cabeza como para mirar hacia atrás. Lleva tu barbilla a un hombro y vuelve al centro entonces. Primero hazlo hacia un lado, y luego hacia el otro.</p>	<p>50 segundos, descansado 10 después antes del siguiente ejercicio.</p>	
<p>Diagonal cervical. Lleva tu barbilla hacia el hombro y una vez allí mueve tu cabeza arriba y abajo manteniendo la misma dirección.</p>	<p>50 segundos, descansado 10 después antes del siguiente ejercicio.</p>	
<p>Diagonal cervical. Lleva tu barbilla hacia el hombro contrario y una vez allí mueve tu cabeza arriba y abajo manteniendo la dirección.</p>	<p>50 segundos, descansado 10 después antes del siguiente ejercicio.</p>	

## Estiramiento

El huevo	1 minuto	
Estirando la dorsal	1 minuto	
Estirando la lumbar También se puede hacer tumbado.	1 minuto por cada pierna.	
Dorsal	30 segundos por lado	
Cervical	30 segundos	

Cervical lateral	30 segundos por cada lado.	 The illustration shows two side views of a person in a blue long-sleeved shirt. In the first view, the person's right hand is behind their head, and their head is tilted to the left. A small arrow points to the left. In the second view, the person's left hand is behind their head, and their head is tilted to the right. A small arrow points to the right.
Cervical de rotación	30 segundos por lado	 The illustration shows two front-side views of a person in a blue long-sleeved shirt with their hair in a bun. In the first view, the person's right hand is behind their head, and their head is rotated to the left. In the second view, the person's left hand is behind their head, and their head is rotated to the right.

¡BUEN TRABAJO!  
Un abrazooo