

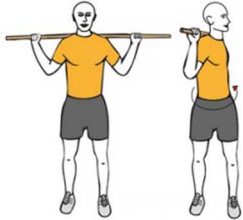
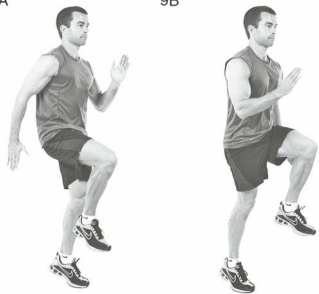

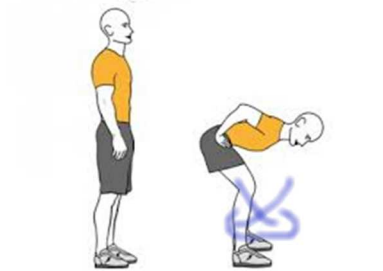
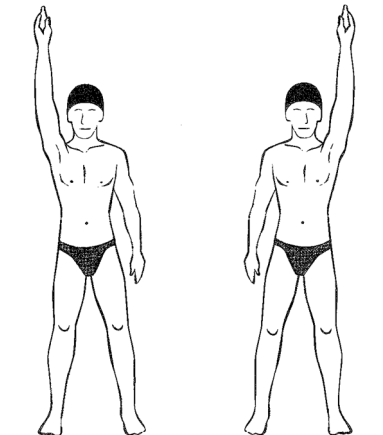
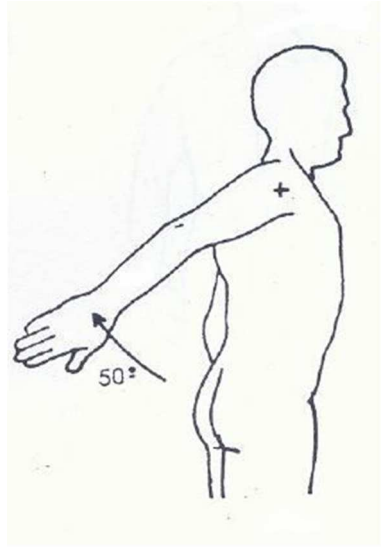


QUÉDATE EN CASA PERO SIGUE EN MOVIMIENTO 😊


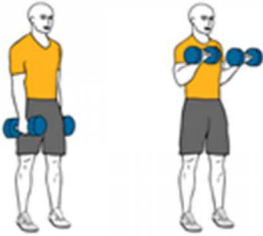



INTENTA HACER CADA EJERCICIO, SI NO LO CONSIGUES O NOTAS DOLOR, PARA Y PASA AL SIGUIENTE. SE TRATA DE MANTENER NUESTRO ESTADO FÍSICO Y DE DISFRUTAR MOVIENDO UN POCO EL ESQUELETO.


Ejercicio	Tiempo / repeticiones	Dibujo
Andar de talones	30 segundos	
Andar de puntillas	30 segundos	
Haciendo el juego del pie	30 segundos	
Subir rodillas	30 segundos	

<p>Talones al culo</p>	<p>30 segundos</p>	
<p>Rodilla codo contrario</p>	<p>30 segundos</p>	
<p>Girar la cintura</p>	<p>30 segundos</p>	
<p>Levantar pierna brazo contrario</p>	<p>10 repeticiones con cada pierna</p>	
<p>Sentadillas</p>	<p>2* 10 repeticiones</p>	

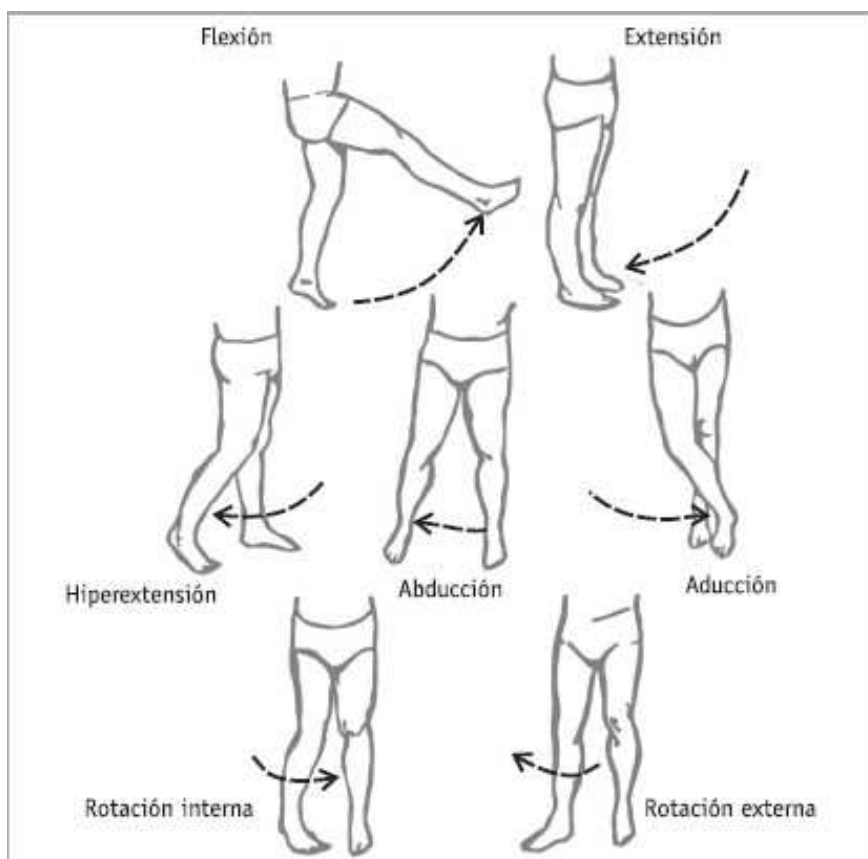
<p>Separar piernas y llevar brazo contrario al pie</p>	<p>3* 10 repeticiones</p>	
<p>Brazos alternos hacia delante</p>	<p>30"</p>	
<p>Brazos alternos hacia atrás</p>	<p>30"</p>	

FUERZA CON BOTELLAS DE AGUA, PAQUETES DE ARROZ O CUALQUIER OBJETO QUE TENGAN POR CASA QUE PUEDA EJERCER RESISTENCIA

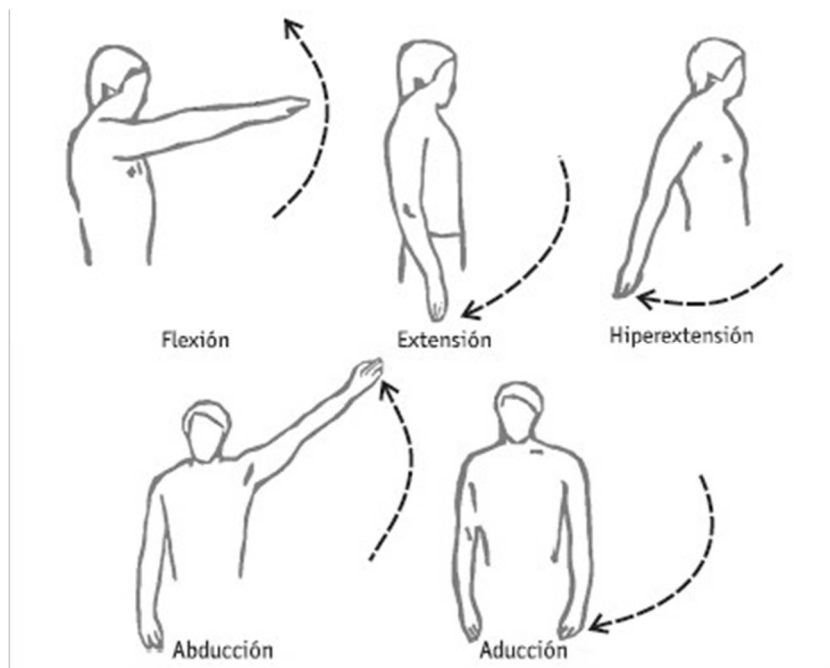
Ejercicio	Series	Repeticiones	Foto
Elevaciones de hombro hasta altura hombro	3	15	
Bíceps rango completo	3	15	
Patada de tríceps	3	15	
Pecho con mancuernas desde suelo o cama	4	10	
Hombro con pesas	3	12	

<p>Cruces frontales con peso</p>	<p>4</p>	<p>15</p>	
<p>Sentadilla con mancuernas</p>	<p>4</p>	<p>10</p>	

MOVILIDAD DE CADERA: Hay empezar con las dos manos apoyadas en la pared o silla e intentar, si podemos, hacerlo después sin apoyo.

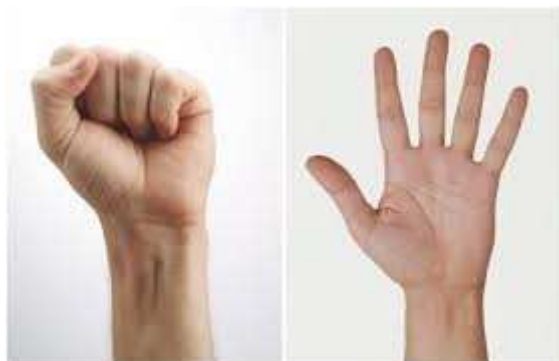


MOVILIDAD DE HOMBRO.



EJERCICIOS PARA LAS MANOS: Realiza esta rutina a diario, puede aumentar la fuerza y mejorar los malestares. Hazlos con cada mano.

- Estira la mano, con todos los dedos rectos. Luego dóblala lentamente en un puño, colocando el pulgar por fuera (no aprietes con mucha fuerza). Repite 10 veces.



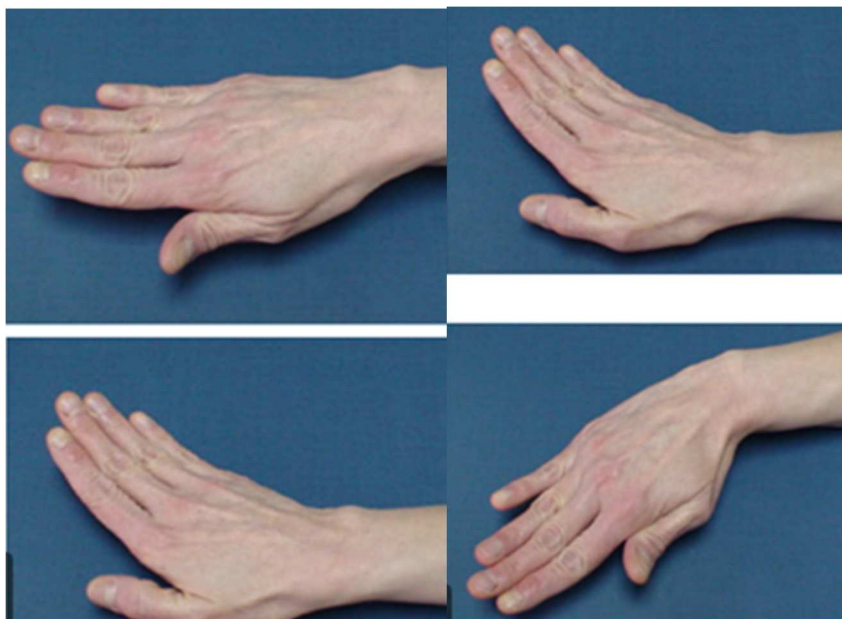
- Coloca la mano en puño, con el pulgar por fuera, en esta posición sube y baja la mano. Hazlo 10 veces.



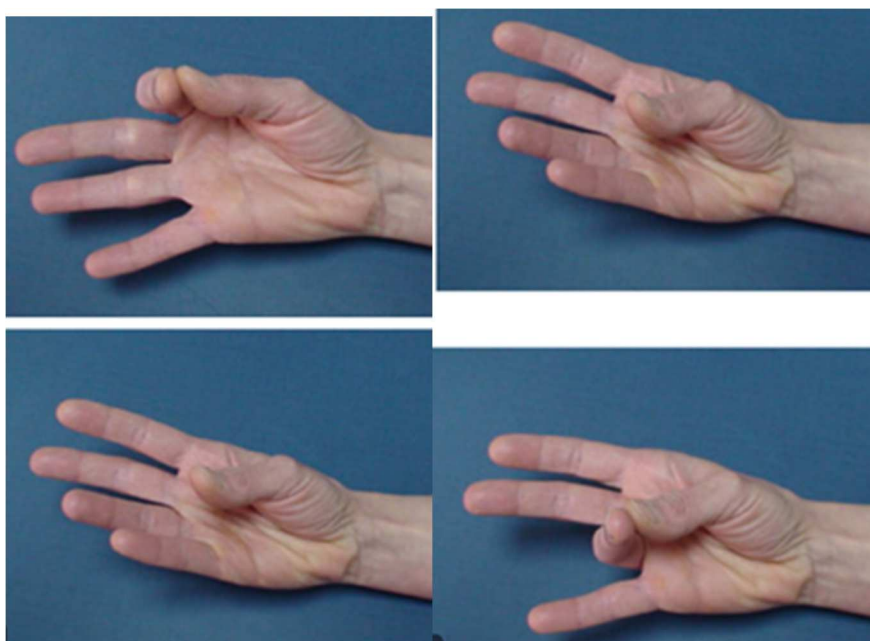
- Con la mano colocada en puño, como antes, haz círculos hacia la izquierda, cuando lo hayas hecho 10 veces, haz también 10 círculos hacia la derecha.
- Apoya la mano sobre una mesa, con la palma hacia abajo y los dedos extendidos, levanta lentamente el dedo pulgar lo más alto que puedas, intentando mantener los demás dedos rectos. Mantenlo así durante unos segundos y luego bájalo, repite el ejercicio con cada dedo.



- Con la mano apoyada en la mesa, con la palma hacia abajo y los dedos extendidos, realiza movimientos laterales hacia la izquierda y la derecha. Repite 10 veces.

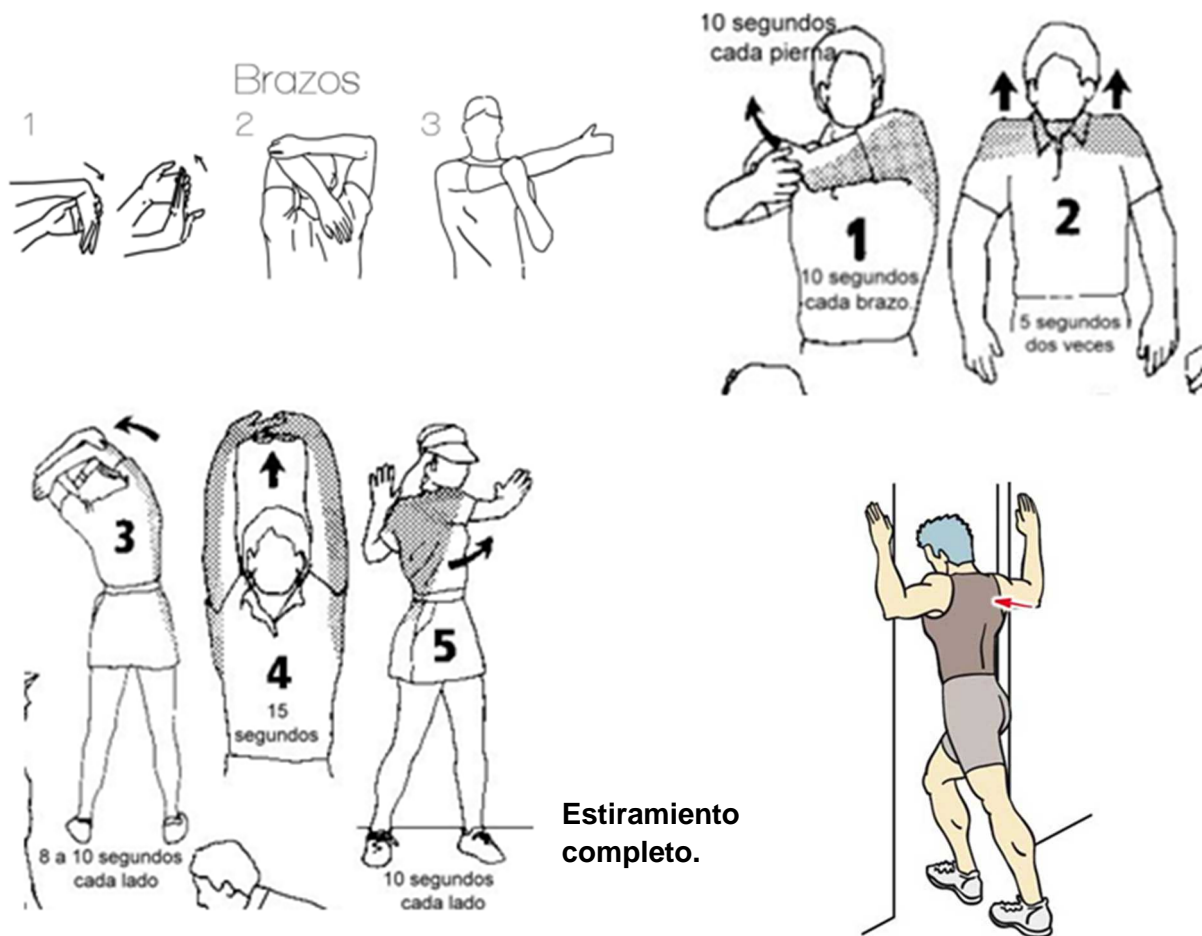


- Con la mano estirada y la palma hacia arriba, toca con la yema del pulgar cada uno de los dedos. Repitiendo 10 veces.



ESTIRAMIENTOS:

Cuando hayas terminado de hacer la parte principal de los ejercicios, coge un poco de aire, bebe agua y después haces relajadamente los estiramientos de cuello, hombros, brazos y cadera. en cada zona de estiramientos aguantamos entre 8-15 segundos en cada posición, sin llegar a hacerse daño o sentir dolor.




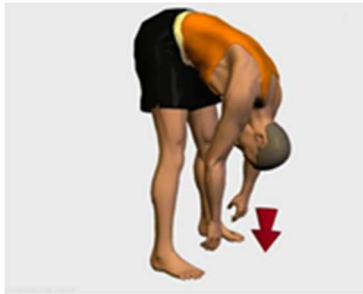

ESTIRAMIENTOS TREN INFERIOR





Trataremos de estirar los grupos musculares más importantes de las piernas. **Si crees que tu equilibrio no es lo suficientemente bueno, apóyate en una mesa o una silla durante el ejercicio**, con cuidado de que esta no se mueva.

Cada ejercicio durará entre 30 segundos y 1 minuto.

Cuando estires una sola pierna, aguanta abajo 30 segundos. Si vas hacia las 2 piernas aguanta un poco más.

Si te mareas un poco para.

Ejercicio	Series	Tiempo	Foto
Gemelos	1	30 segundos por pierna	
Isquios	1	1 minuto en total	
Aductores	1	30 segundos por pierna	

<p>Psoas</p>	<p>1</p>	<p>30 por segundos por pierna</p>	
<p>Cuádriceps</p>	<p>1</p>	<p>30 segundos por pierna</p>	
<p>Glúteo</p>	<p>1</p>	<p>45 segundos por pierna</p>	
<p>Extensores de cadera (se puede hacer en la cama)</p>	<p>1</p>	<p>30 segundos por pierna</p>	




ESTIRAMIENTOS TREN SUPERIOR




Mediante estos ejercicios, estiraremos los diferentes grupos musculares del tren superior, tales como la espalda, abdominal, hombro, muñeca y cuello.

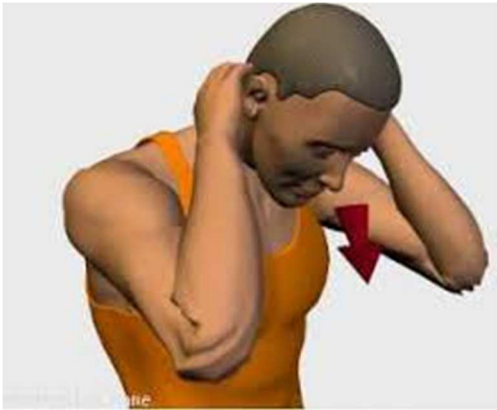


Se trabajará durante 30 segundos, manteniendo la postura y sin llegar a forzar en exceso.

Ejercicio	Series	Tiempo	Foto
-----------	--------	--------	------



Espalda	1	30 segundos	
Espalda	1	30 segundos	
Abdominal	1	30 Segundos	

Hombro	1	30 segundos cada brazo.	
Hombro	1	30 segundos cada brazo.	
Muñeca	1	30 segundos cada brazo	 <p>Estiramiento del flexor de la muñeca</p>

<p>Cuello</p>	<p>1</p>	<p>30 segundos</p>	
<p>Cuello</p>	<p>1</p>	<p>30 segundos</p>	
<p>Cuello</p>	<p>1</p>	<p>30 segundos</p>	

BIEN HECHO!
CONSEGUIDO!
HAZLO CADA DÍA ☺