

EJERCICIOS PARA MANTENERSE EN FORMA DURANTE LA CUARENTENA

Si no es posible realizar alguno de los ejercicios por falta de movilidad, se pueden adaptar a una silla o a realizarlos de pie apoyados en la pared.

1. Movilidad articular de todas las articulaciones desde los tobillos hasta el cuello o viceversa.

PIERNAS

1. Apoyarse en una pared y subir de puntillas y bajar, subir de puntillas y bajar. Así durante el tiempo estimado. También puedes hacerlo andando una distancia determinada y volver descansando andando normal
2. Realizar durante un tiempo determinado sentadillas. Me apoyo en algún lado y bajo doblando las rodillas y con la espalda recta. También lo puedes hacer sin apoyarte en la pared.
3. Ponerse en una escalera de casa y hacer series de subir y bajar en una escalera. Por ejemplo, subo con el pie derecho, subo el pie izquierdo, bajo el pie derecho y bajo el pie izquierdo. Así hasta que cumpla con el tiempo estimado. Una vez termine hago lo mismo pero empezando con la otra pierna. También puedes hacerlo subiendo y bajando escaleras normal, pero teniendo en cuenta de subir una vez siempre con la derecha y otra vez siempre con la izquierda, por trabajar las dos piernas por igual
4. Tumbada en el suelo de lado subir y bajar una pierna sin apoyarla en la otra. Cuando cumplas el tiempo estimado cambias de pierna.
5. En posición de cuadrupedia (como si fueras a gatear) llevar talón al culo y subir la pierna lo más arriba posible. Tienes la posibilidad de hacerlo con una pierna todo el rato y luego cambiar o ir alternando la pierna cada vez que realizas el ejercicio.
6. Igual que el anterior pero en vez de llevar el talón al culo y subir la pierna lo más arriba posible, estirar la pierna al completo a la altura de la espalda, sin sobrepasar.

ABDOMINALES Y ZONA LUMBAR

1. Abdominales normales. Otra forma de hacerlos es tumbada, coger una pelota en los pies, subir los pies y recoger la pelota con la mano. Después el mismo proceso pero subiendo los brazos y recogiendo la pelota con los pies.
2. Tumbada en el suelo y con las rodillas dobladas, subir y bajar rodillas a un lado y posteriormente al otro intentando separar lo menos posible los hombros del suelo.
3. En la misma posición subir una pierna en alto y aguantar el máximo tiempo posible con la pierna en alto. Después cambiamos y lo hacemos con la otra.
4. Tumbada boca abajo y con las manos sin apoyar en ningún sitio intentar subir hacia arriba el tronco superior (solo un poco, sin forzar)

BRAZOS Y ESPALDA

Si no dispones de mancuernas puedes usar dos botellas de agua de y/o rellenarlas con tierra para que te puedan hacer la función de las mancuernas. Otra opción también sería coger 1 kg de arroz o cualquier cosa que tengamos por casa.

1. Separarte un poco de la pared y dejarte caer para luego volverte a subir con el impulso de los brazos. Dejar de separación entre las manos dos o tres dedos (con este trabajas más el tríceps, parte de detrás del brazo)
2. Igual que el anterior pero separando los brazos un poco más que la altura de los hombros (así trabajas más la espalda)

Con mancuernas (0 botellas, arroz, etc.)

1. Con los codos pegados al cuerpo, subir y bajar las botellas doblando los codos (puedes las dos a la vez, o alternar una y otra)
2. Con los brazos pegados al cuerpo, subir los brazos hasta la altura de los hombros. Lo puedes hacer hacia delante, o subirla por los lados.
3. Abrir y cerrar brazos. Llevo las botellas con los brazos hacia atrás y posteriormente las junto delante como si me diera un abrazo. Primero pasa una mano por arriba (p.e. la derecha) cuando me doy el abrazo, y en la próxima pasa la siguiente (izquierda)
4. Con las botellas en las manos hacer como si dieras puñetazos alternando los brazos, es decir, primero uno y luego el otro. En este ejercicio puedes incluir piernas, de tal forma que cuando das un "puñetazo" doblas la misma pierna y la pierna contraria la llevas atrás.