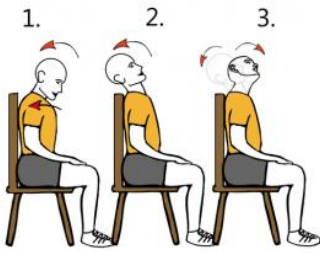


Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 2

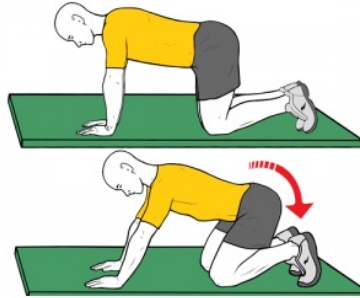
El objetivo con el que se realiza esta pauta es evitar el posible deterioro físico derivado de la falta de movilidad y actividad provocado por el confinamiento. La OMS aconseja practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa.

Extensión y rotación cervical sentado



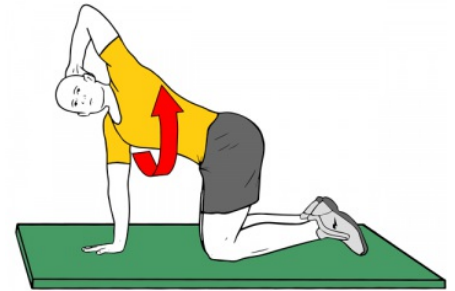
1 Series 30 seg 15 seg desc
Trabajo de movilidad suave del cuello en todas direcciones.

Balanceo atrás en cuadrupedia



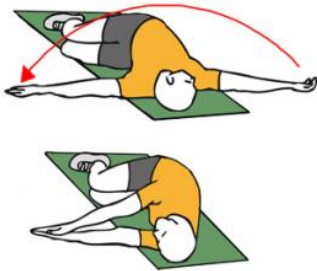
1 Series 30 seg 15 seg desc
Balancearse hacia atrás y hacia delante, pudiendo acompañar el movimiento con la respiración.

Rotación torácica en cuadrupedia



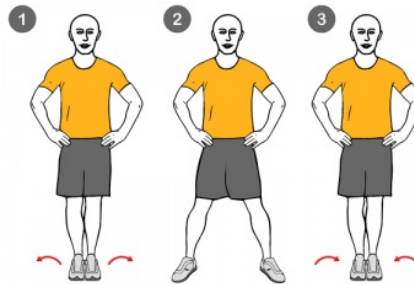
1 Series 60 seg 15 seg desc
30 segundos hacia lado derecho, 30 segundos hacia lado izquierdo. 15 segundos de descanso entre cada lado.

Rotación de tronco tumbado boca arriba



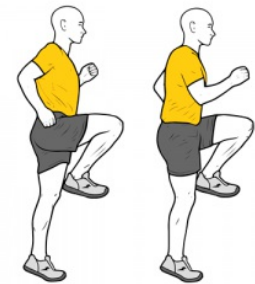
1 Series 60 seg 15 seg desc
Girar 30 segundos hacia la derecha y 30 segundos hacia la izquierda.

Medio Jumping Jack



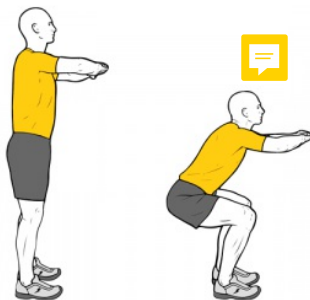
1 Series 30 seg 15 seg desc
Abrir y cerrar las piernas saltando suave.

Elevación de rodillas o skipping



1 Series 30 seg 15 seg desc
Subir rodillas alternadamente sin moverse del sitio.

Media sentadilla



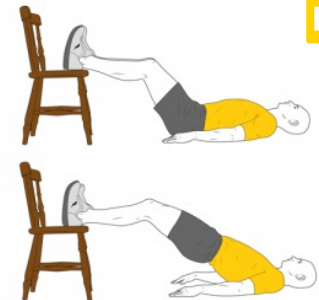
3 Series 30 seg 30 seg desc
Es importante que los pies estén separados a la altura de los hombros y que al bajar se empuje el suelo con los talones.

Zancada lateral



3 Series 30 seg 30 seg desc
Realizar zancada lateral de manera alternada durante 30 segundos.

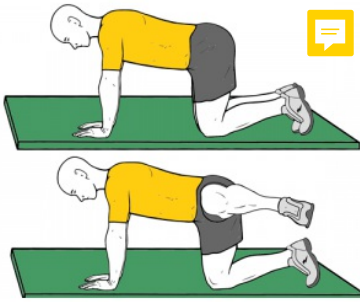
Elevación de la pelvis apoyado en silla



3 Series 30 seg 30 seg desc
Subir apretando glúteos.

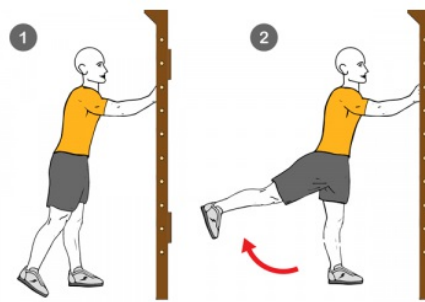
Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 2

Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



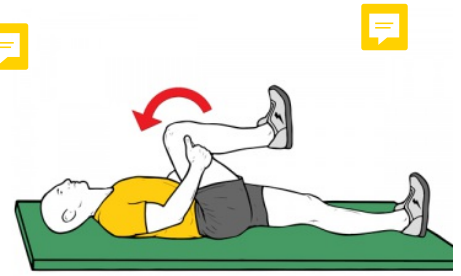
3 Series 60 seg 30 seg desc
Trabajar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Extensión de cadera de pie con pierna estirada



3 Series 60 seg 30 seg desc
Trabajar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo. Mantener el cuerpo recto.

Estiramiento de glúteo e isquiotibial



1 Series 60 seg
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Estiramiento aductores sentado plantas enfrentadas



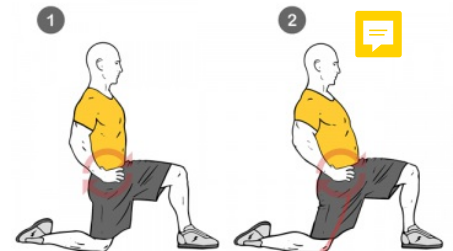
1 Series 30 seg

Estiramiento de cuádriceps de pie



1 Series 60 seg
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Estiramiento de psoas con zancada adelante



1 Series 60 seg
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Estiramiento femoral sentado



1 Series 60 seg
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Estiramiento de glúteos sentado en banco



1 Series 60 seg
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Respiración amplia



1 Series 60 seg
Trabajar respiración para bajar pulsaciones y volver a la calma.