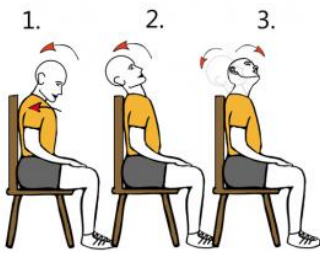


## Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 3

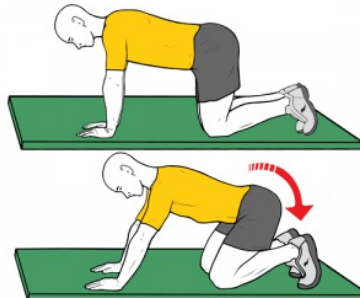
El objetivo con el que se realiza esta pauta es evitar el posible deterioro físico derivado de la falta de movilidad y actividad provocado por el confinamiento. La OMS aconseja practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa,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



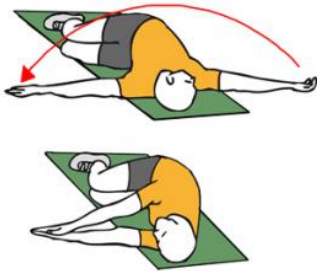
1 Series 30 seg 15 seg desc  
Balancearse hacia atrás y hacia delante, pudiendo acompañar el movimiento con la respiración.

### Rotación torácica en cuadrupedia



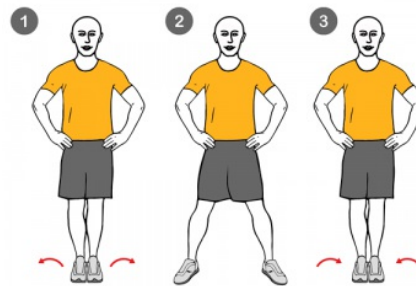
1 Series 60 seg 15 seg desc  
30 segundos hacia lado derecho, 30 segundos hacia lado izquierdo. 15 segundos de descanso entre cada lado.

### Rotación de tronco tumbado boca arriba



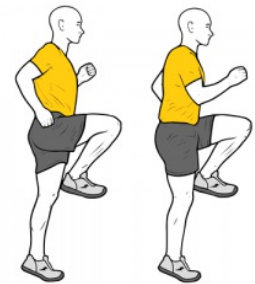
1 Series 60 seg 15 seg desc  
Girar 30 segundos hacia la derecha y 30 segundos hacia la izquierda.

### Medio Jumping Jack



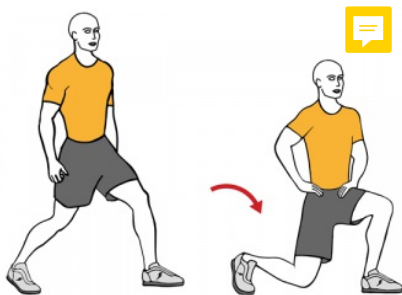
1 Series 30 seg 15 seg desc  
Abrir y cerrar las piernas saltando suave.

### Elevación de rodillas o skipping



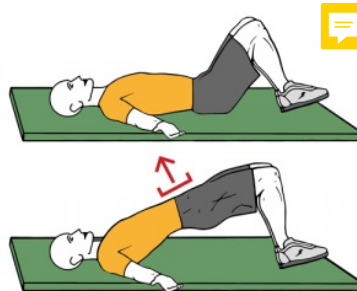
1 Series 30 seg 15 seg desc  
Subir rodillas alternadamente sin moverse del sitio.

### Zancada adelante manos en la cintura



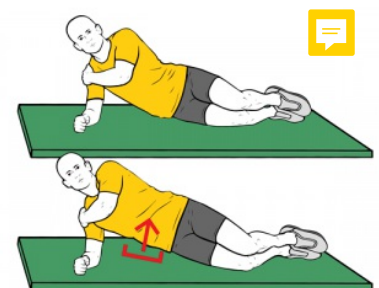
3 Series 30 seg 30 seg desc  
Alternar piernas en cada serie.

### Puente de hombros y glúteos y apoyo supino



3 Series 30 seg 30 seg desc  
Apretar glúteos y abdomen al subir.

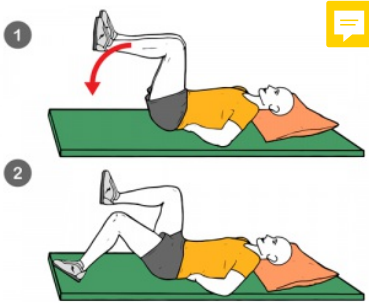
### Plancha lateral con apoyo rodillas



3 Series 30 seg 30 seg desc  
Realizar serie con 15 segundos de plancha por cada lado.

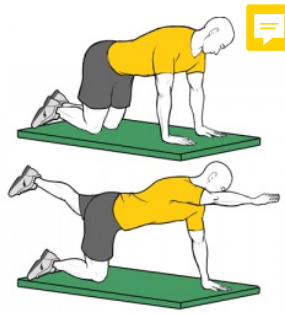
## Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 3

### Bajada alterna de una pierna flexionada en 90°



3 Series 30 seg 30 seg desc  
Bajar y subir piernas de manera alternada.

### Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



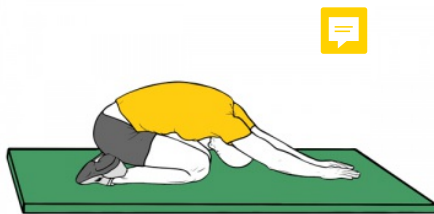
3 Series 30 seg 30 seg desc  
Subir brazo y pierna contraria de manera alternada.  
Intentar mantener espalda recta.

### Flexión de cadera sentado



3 Series 30 seg 30 seg desc  
Manteniendo la espalda recta, subir piernas de manera alternada.

### Estiramiento lumbar de rodillas



1 Series 30 seg

### Estiramiento lumbar en rotación



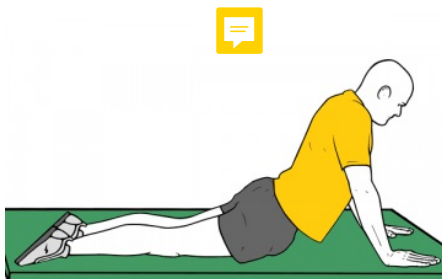
1 Series 60 seg  
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

### Estiramiento del piramidal



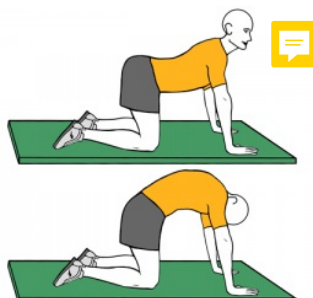
1 Series 60 seg  
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

### Extensión de tronco tumbado prono



1 Series 30 seg

### Estiramiento del gato



1 Series 30 seg

### Respiración amplia



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