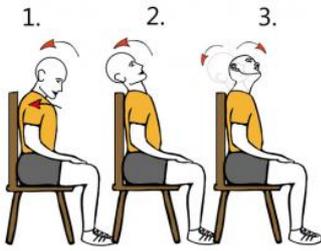


## Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 2

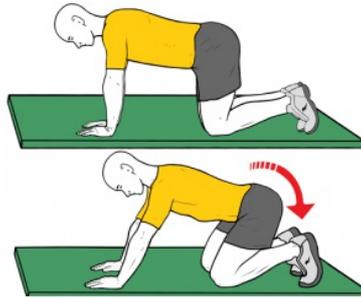
El objetivo con el que se realiza esta pauta es evitar el posible deterioro físico derivado de la falta de movilidad y actividad provocado por el confinamiento. La OMS aconseja practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa,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

### Extensión y rotación cervical sentado



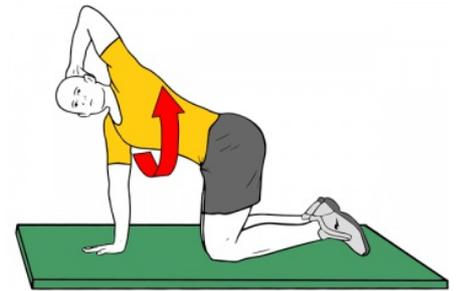
1 Series 30 seg 15 seg desc  
Trabajo de movilidad suave del cuello en todas direcciones.

### Balaneo atrás en cuadrupedia



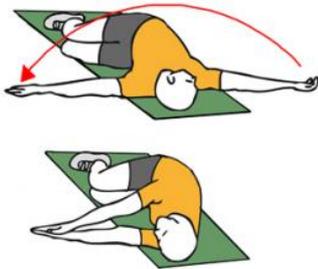
1 Series 30 seg 15 seg desc  
Balancearse hacia atrás y hacia delante, pudiendo acompañar el movimiento con la respiración.

### Rotación torácica en cuadrupedia



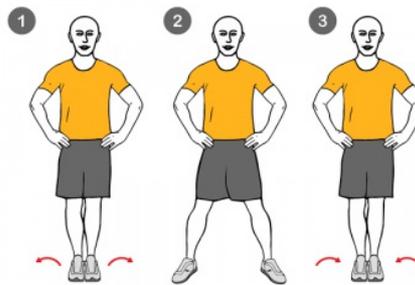
1 Series 60 seg 15 seg desc  
30 segundos hacia lado derecho, 30 segundos hacia lado izquierdo. 15 segundos de descanso entre cada lado.

### Rotación de tronco tumbado boca arriba



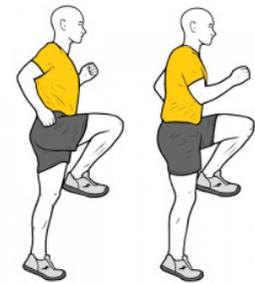
1 Series 60 seg 15 seg desc  
Girar 30 segundos hacia la derecha y 30 segundos hacia la izquierda.

### Medio Jumping Jack



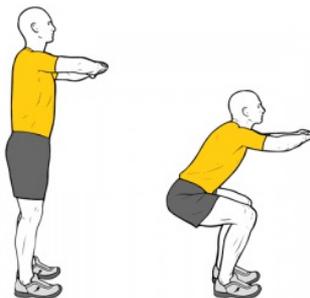
1 Series 30 seg 15 seg desc  
Abrir y cerrar las piernas saltando suave.

### Elevación de rodillas o skipping



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

### Media sentadilla



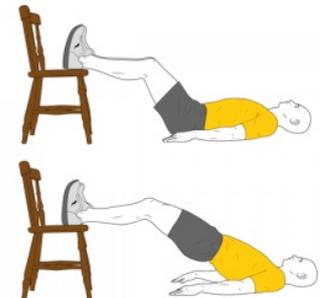
3 Series 30 seg 30 seg desc  
Es importante que los pies estén separados a la altura de los hombros y que al bajar se empuje el suelo con los talones.

### Zancada lateral



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

### Elevación de la pelvis apoyo en silla

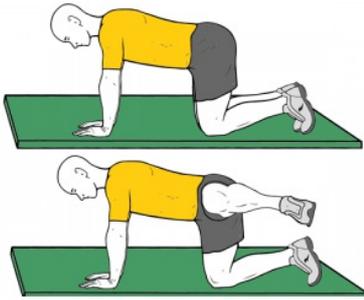


3 Series 30 seg 30 seg desc  
Subir apretando glúteos.

**#FISIODESDECASA**  
**#JOACTUO**  
**#PREVENCIOACASA**

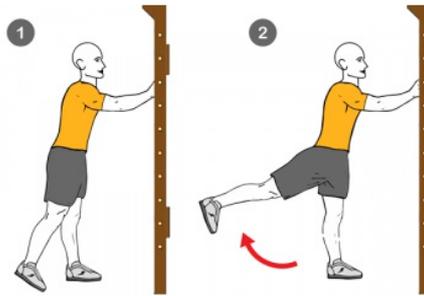
## Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 2

### Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



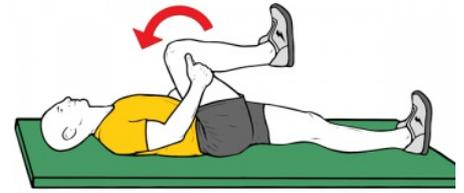
3 Series 60 seg 30 seg desc  
Trabajar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

### 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 gluteo e isquiotibial



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

### Estiramiento aductores sentado plantas enfrentadas



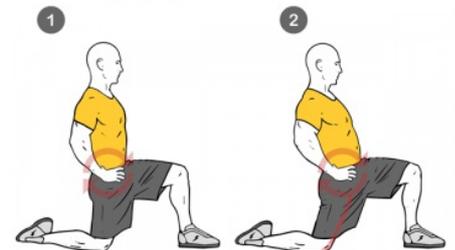
1 Series 30 seg

### 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.

**#FISIODESD CASA**  
**#JOACTUO**  
**#PREVENCIOACASA**