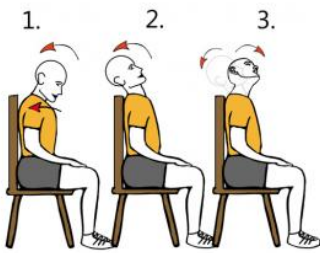


Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 1

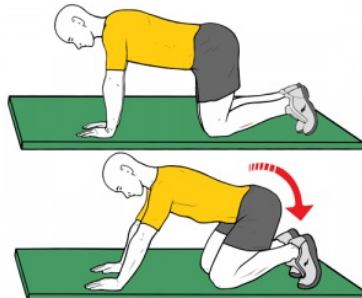
El objetivo con el que se realiza esta pauta es evitar el posible deterioro físico derivado de la falta de movilidad y actividad provocado por el confinamiento. La OMS aconseja practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa,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

Extensión y rotación cervical sentado



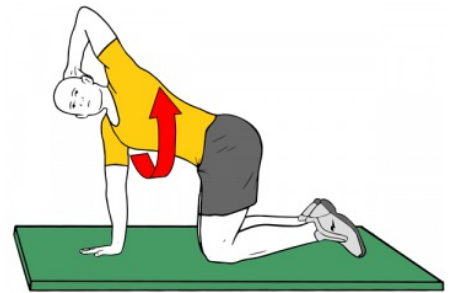
1 Series 30 seg 15 seg desc
Trabajo de movilidad suave del cuello en todas direcciones.

Balanceo atrás en cuadrupedia



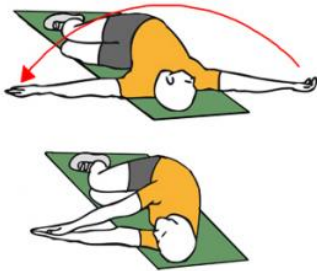
1 Series 30 seg 15 seg desc
Balancearse hacia atrás y hacia delante, pudiendo acompañar el movimiento con la respiración.

Rotación torácica en cuadrupedia



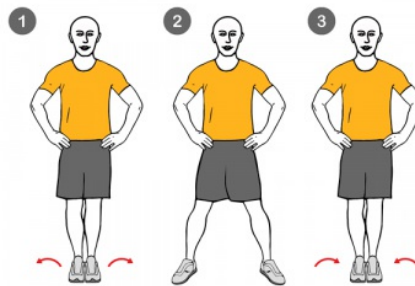
1 Series 60 seg 15 seg desc
30 segundos hacia lado derecho, 30 segundos hacia lado izquierdo. 15 segundos de descanso entre cada lado.

Rotación de tronco tumbado boca arriba



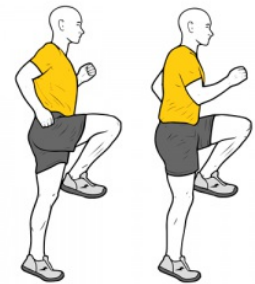
1 Series 60 seg 15 seg desc
Girar 30 segundos hacia la derecha y 30 segundos hacia la izquierda.

Medio Jumping Jack



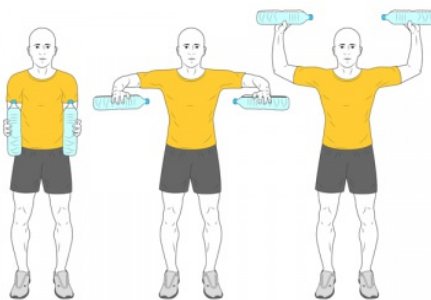
1 Series 30 seg 15 seg desc
Abrir y cerrar las piernas saltando suave.

Elevación de rodillas o skipping



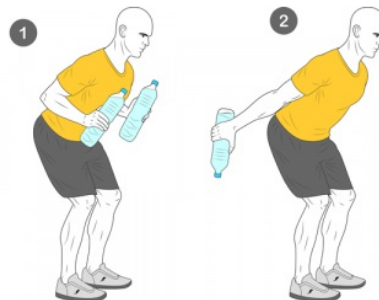
1 Series 30 seg 15 seg desc
Subir rodillas alternadamente sin moverse del sitio.

Aperturas y rotación de hombros con botellas



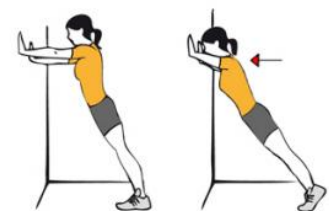
3 Series 30 seg 30 seg desc
Peso adecuado de aproximadamente 0,5-1 Kilo.

Extensión de tríceps con botellas de agua



3 Series 30 seg 30 seg desc
Con un peso aproximado de 0,5-1 Kilos por brazo.

Flexiones de brazos de pie apoyados en la pared



3 Series 30 seg 30 seg desc
Importante mantener la espalda recta.

#FISIODESDECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA

Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 1

Media sentadilla con press de hombros



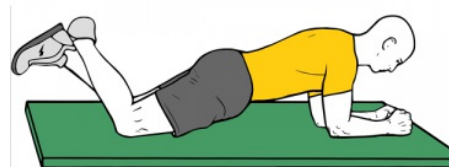
3 Series 30 seg 30 seg desc
Peso aproximado de 0,5-1 Kilo en cada brazo.

Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas



3 Series 30 seg 30 seg desc
Ir alternado brazo y pierna contraria.

Plancha con apoyo de rodillas



3 Series 15 seg 30 seg desc
Intentar contraer glúteos sin arquear la espalda.

Yoga: Postura del niño



1 Series 30 seg

Estiramiento para trapecio superior



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

Estiramiento hombro posterior



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

Estiramiento pectoral con brazo apoyado



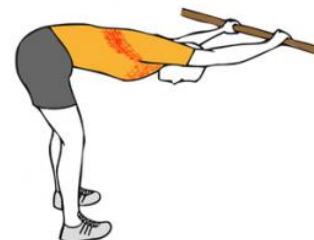
1 Series 60 seg
Estirar 30 segundos lado derecho y 30 segundos lado izquierdo.

Estiramiento pectoral con hiperextensión de hombros



1 Series 30 seg

Estiramiento pectoral y dorsal con el tronco flexionado



1 Series 30 seg

#FISIODESDECASA
#JOACTUO
#PREVENCIOACASA

Ej. físico para minimizar las consecuencias del confinamiento - DIA 1

Respiración amplia



1 Series 60 seg

Trabajar respiración durante un minuto para bajar pulsaciones y volver a la calma.