



EL DEPORTE SIGUE EN CASA



EL DEPORTE SIGUE EN CASA

#yomequedoencasa



- EN ESTOS TIEMPOS QUE TENEMOS DE CONFINAMIENTO EN TODA ESPAÑA, EL AYUNTAMIENTO DE SAN ANDRÉS DEL RABANEDO Y LA CONCEJALÍA DE DEPORTES JUNTO CON LA EMPRESA MUEVETE GESTIÓN INTEGRAL, QUEREMOS OFRECEROS UNA SERIE DE EJERCICIOS PARA PODER REALIZAR EN CASA, Y ASÍ MANTENERNOS UN CUERPO SANO Y UNA MENTE FUERTE, PARA QUE PODAMOS SOBRELLEVAR ESTA SITUACIÓN.
- ADEMÁS DE NO OLVIDARNOS DE LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR



LOS EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR SON
FUNDAMENTALES PARA ASEGURARNOS UNA COMPLETA
PREPARACIÓN AL EJERCICIO FÍSICO.

¿ COMO REALIZARLO?

**REALIZA LA MOVILIDAD DESDE LOS PIES
HASTA LA CABEZA EN ORDEN, DURANTE 15
SEGUNDOS CADA PARTE DEL CUERPO.**

EJEMPLOS MOVILIDAD ARTICULAR



Ejercicios de Movilidad articular



Flexión al frente y atrás



Flexión a la derecha e izquierda



Torsión derecha e izquierda



Elevación de brazos (R)



Circunducción de hombros al frente y atrás.



Flexión lateral del tronco (R)



Circunducción de caderas



Flexión del tronco (R)



Torsión del tronco



Elevación de la rodilla



Asaltos en diagonal.



Elevación en puntas



Circunducción de tobillos

EJERCICIOS DE PIERNAS, ESPALDA Y GLUTEO



TONIFICAR EL CORE (ES DECIR, ABDOMINALES Y PARTE BAJA DE LA ESPALDA).

MANTENER UNOS GLÚTEOS FIRMES.

AUMENTAR LA FUERZA DE LAS PIERNAS.

MEJORAR LA POSTURA.

REDUCIR DOLORES DE ESPADA.

OPTIMIZAR EL IMPULSO AL CAMINAR.

EVITAR LESIONES DE CADERA, RODILLAS E INCLUSO TOBILLOS.

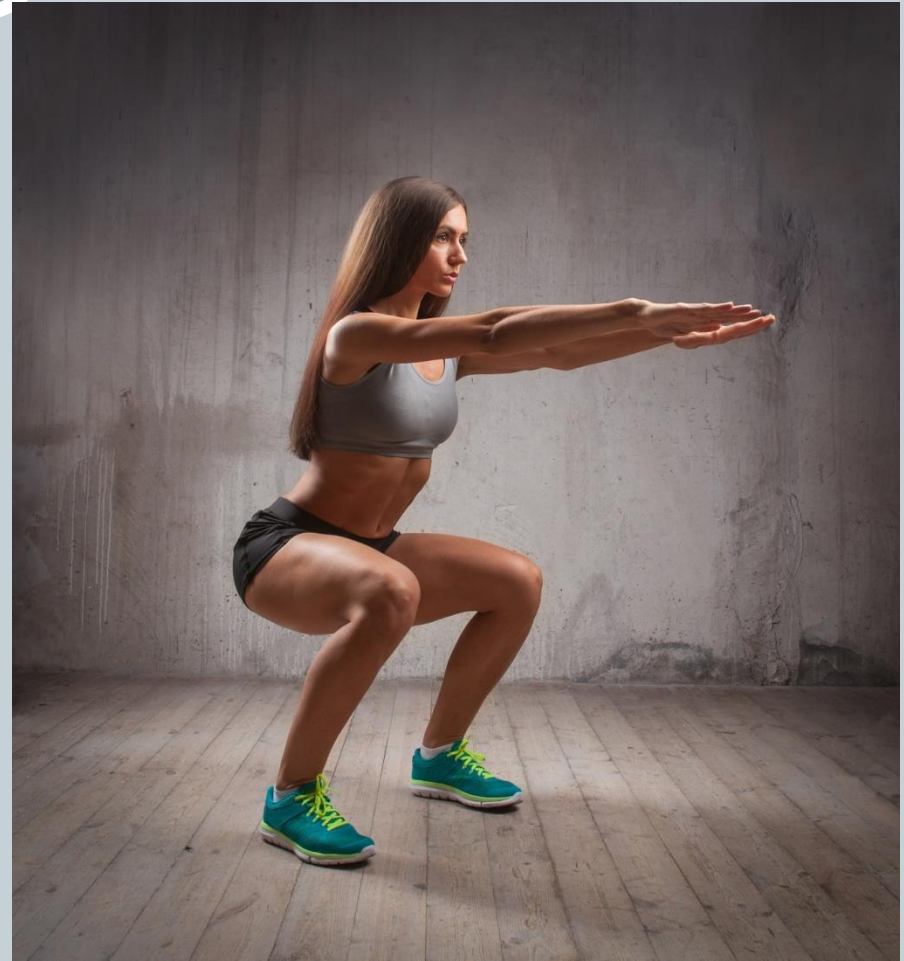
¿ COMO REALIZARLO?

**15 REPETICIONES, DESCANSO Y
OTRAS 15 REPETICIONES.**

SENTADILLAS



- Ponte de pie con las piernas separadas, situando cada pie en paralelo con los hombros. **Con la mirada al frente, flexiona las piernas, descendiendo los glúteos en dirección al suelo,** manteniendo sin levantar las plantas de los pies.



ZANCADAS



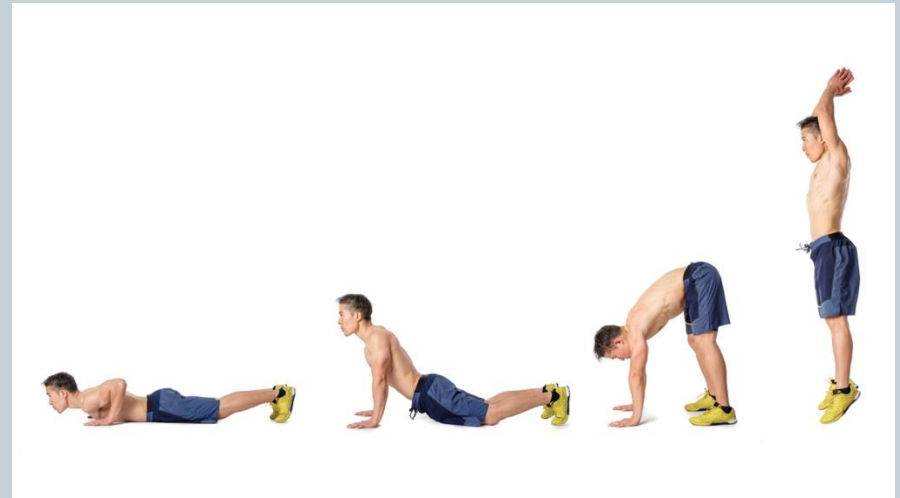
- La posición inicial es en cuclillas y con las manos posicionadas en la cadera. **Adelanta una pierna y la otra, alternativamente.** Ten en cuenta que la pierna que se encuentre levantada no debe superar un ángulo de 90 grados.



BURPEES



- El ejercicio consiste, básicamente, en colocarnos **de cuclillas, con las manos apoyadas en el suelo,** y, desde esa posición, **estirar las piernas hacia atrás** y, seguidamente, volver a la posición inicial. Tras estirar las piernas, debemos finalizar el **movimiento con un salto vertical.**



GEMELOS



- **Sitúate de puntillas y permanece estático durante 20 segundos.**
- También se pueden hacer series estirando y contrayendo los gemelos. Para ello, sitúate con las puntas de los pies en un escalón, **ponte de puntillas y baja lentamente hasta que el talón quede por debajo de la línea del escalón.**



PUENTE



- **Túmbate boca arriba con las piernas flexionadas.** A continuación, levanta la cadera y permanecer inmóvil durante 20 segundos.
- **Aprieta el glúteo, y baja despacio colocando cada vertebra.**



ELEVACIÓN BRAZOS Y PIERNAS

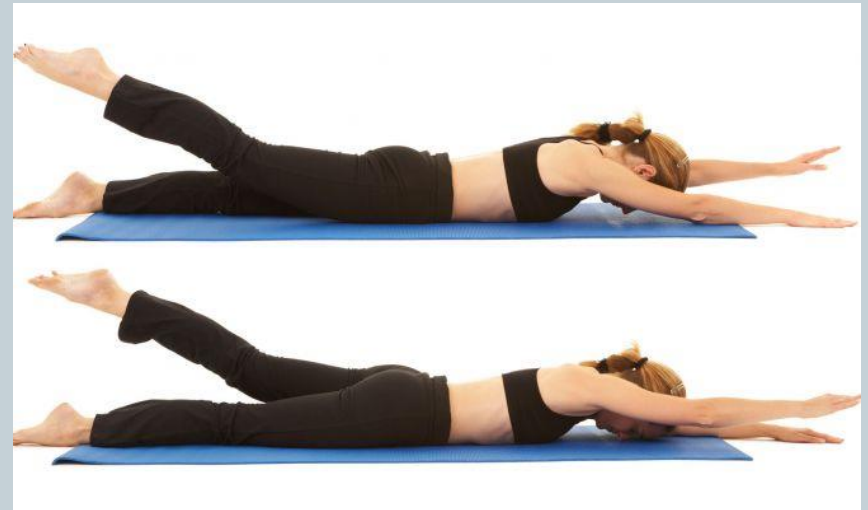


- Colócate **de rodillas** con las manos apoyadas en el suelo a la altura de los hombros, manteniendo la espalda recta.
- **Levanta una pierna** (por ejemplo, la izquierda) y el **brazo contrario** (el derecho) manteniendo el equilibrio. Estira ambos miembros lo máximo posible.
- Mantén esta posición **10 segundos** y cambia de brazo y pierna. Mantén otros 10 segundos.



ELEVACIONES CRUZADAS

- Ponte tumbada boca abajo en el suelo sobre una colchoneta con la frente tocando el suelo y los **brazos y piernas extendidos**.
- **Haz elevaciones de brazo y pierna contraria.** Primero, inspira y eleva el brazo derecho a la vez que la pierna izquierda, aguanta unos segundos, espira y relaja ambos. Repite el ejercicio con el brazo izquierdo-pierna derecha.



ELEVACIÓN PIERNAS LATERAL



- Tumbada **de costado en el suelo, apoya la cabeza sobre el brazo** izquierdo estirado y apoya el brazo derecho en el suelo frente al pecho. La posición inicial es con las dos piernas estiradas.
- Mantén **la pierna izquierda estirada en el suelo y, con el abdomen contraído, levanta la pierna derecha estirada hasta un ángulo de 45°** respecto al suelo, mantén unos segundos y vuelve a bajar.



EJERCICIOS DE ABDOMINALES



REDUCE EL DOLOR DE ESPALDA. UNOS **ABDOMINALES** FUERTES SON BENEFICIOSOS PARA LA ESPALDA, ESPECIALMENTE LA ESPALDA MEDIA Y BAJA.

MEJORA LA POSTURA.

AYUDA A PREVENIR LESIONES.

MEJORA EL EQUILIBRIO.

RESPIRAR MEJOR.

MEJORAR EL RENDIMIENTO DEPORTIVO.

TRABAJAR LA FUERZA FUNCIONAL.

ÓRGANOS PROTEGIDOS.

¿ COMO REALIZARLO?

**15 REPETICIONES, DESCANSO
Y OTRAS 15 REPETICIONES**

ABDOMINAL PIERNAS FLEXIONADAS

- Túmbate sobre algo **blandito**, apoya la espalda en el suelo, flexiona las piernas y coloca los pies en el suelo. El ejercicio consiste en subir el tronco, utilizando los abdominales, unos 15-20 cm hacia el techo y con las manos apoyadas en la cabeza, con los codos abiertos y **no ejercer presión en las cervicales.**



ELEVACIÓN DE PIERNAS ESTIRADAS



- Para realizarlos correctamente debemos tumbarnos en el suelo mirando **hacia arriba** y con el cuerpo estirado. Colocamos las manos con las palmas pegadas al suelo y al lado de nuestros glúteos. Ahora **levantamos lentamente las piernas hasta que nuestra suela apunte hacia el techo**, y volvemos a bajar los pies hacia el suelo dejándolos a 10 cm del mismo.



ELEVACIÓN PIERNAS FLEXIONADAS

- Hay que comenzar el ejercicio tumbados, mirando hacia el techo y con los brazos estirados. Es bastante sencillo. Hay que **subir a la misma vez** el tronco estirado y las piernas, flexionando las rodillas. Cuando bajemos no debemos apoyar el cuerpo, dejamos los pies a 10 cm del suelo y la espalda a unos 15 cm, tal y como se muestra en la foto.



PLANCHA



- Debemos colocarnos mirando hacia el suelo y apoyar los antebrazos con los codos a la misma altura que los hombros. Estiramos las piernas y colocamos la **punta de los pies** en el suelo.
- Comienza el primer día intentando mantenerte arriba unos **20 segundos** y **cada día suma algunos segundos más.**



EJERCICIOS DE BRAZOS



MEJORA TU POSTURA
EQUILIBRAR EL CUERPO CON EL TREN SUPERIOR
ACELERA EL METABOLISMO
AUMENTA LA FUERZA Y FLEXIBILIDAD

¿ COMO REALIZARLO?
15 REPETICIONES, DESCANSO
Y OTRAS 15 REPETICIONES

FLEXIONES DE BRAZOS



- Se trata de empujar para **elevantar el cuerpo y bajar de nuevo despacio**. Si al principio te cuesta mucho puedes optar por apoyar las rodillas en el suelo en lugar de hacerlo con las puntas de los pies.



FLEXIONES PARED



- Para empezar, ponte frente a la pared y estira los brazos para apoyar las manos en ella.
- Después, párate en puntillas y flexiona los codos mientras llevas el torso hacia adelante. **El cuerpo debe inclinarse levemente.**
- No olvides dejar la espalda siempre recta.



ELEVACIONES LATERALES DE HOMBROS

- Nos pondremos sentados o de pie con las rodillas un poco flexionadas y un peso en cada mano. Hay que subir los brazos de forma lateral, de manera que **hombro, codo y muñeca se lleguen a alinear** y a ponerse en paralelo respecto al suelo.



PRESS DE HOMBROS



- Consiste en **levantar peso por encima de la cabeza**. Se puede realizar el ejercicio tanto de pie como sentados. En el caso de la primera opción hay que flexionar las piernas y coger una mancuerna con cada mano. Se colocan a la altura de las orejas y a partir de ahí se deben elevar hacia el techo, estirando los brazos. Se acaba regresando a la posición de partida.



ESTIRAMIENTOS



AUMENTA LA FLEXIBILIDAD DE LOS MÚSCULOS.

DISMINUYE LA CANTIDAD DE ÁCIDO LÁCTICO EN LOS MÚSCULOS.

REDUCE LA PROBABILIDAD DE LESIONES.

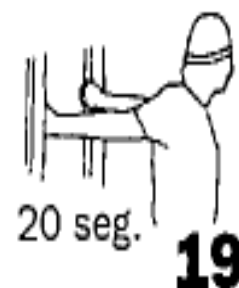
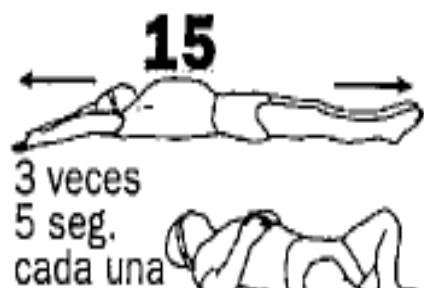
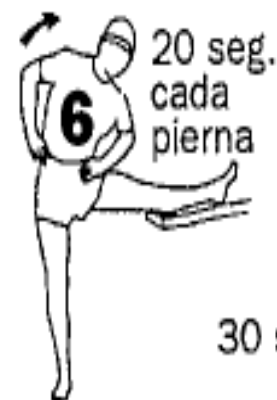
MEJORA LA COORDINACIÓN DE MÚSCULOS

PREVIENE EL ENDURECIMIENTO MUSCULAR DESPUÉS DEL EJERCICIO.

REDUCE LA TENSIÓN MUSCULAR.

¿ COMO REALIZARLO?

EN CADA EJERCICIO ESTA MARCADO EL TIEMPO DE ESTIRAMIENTO.



CONSEJOS



- Bebe agua mientras haces ejercicio.
- Busca un sitio cómodo para realizar los ejercicios.
- Ejercicios para todo tipo de edades, siempre adaptándonos a nuestro ritmo.
- Al terminar de estirar, podemos hacer relajación, buscando un sitio cómodo, una postura relajada y música ambiente.

**MUCHO ÁNIMO, Y TOD@S HACEMOS DEPORTE
EN CASA**