

Equipo de convivencia

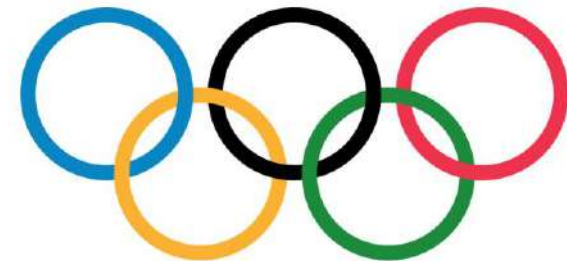


5 RUTINAS DE EJERCICIOS PARA HACER EN CASA

Rutinas para hacer ejercicios en casa

RUTINA DE CALENTAMIENTO

- Antes de comenzar es importante tomarse un tiempo para hacer una buena entrada en calor y así preparar el cuerpo para realizar los ejercicios y evitar lesiones. Un buen punto de partida son las articulaciones: hombros, codos, muñecas, caderas, tobillos y rodillas. Esto se logra haciendo movimientos lentos y amplios. Y, al terminar la rutina, es importante elongar los grupos musculares trabajados y relajar todo el cuerpo, para evitar molestias y liberar tensiones..

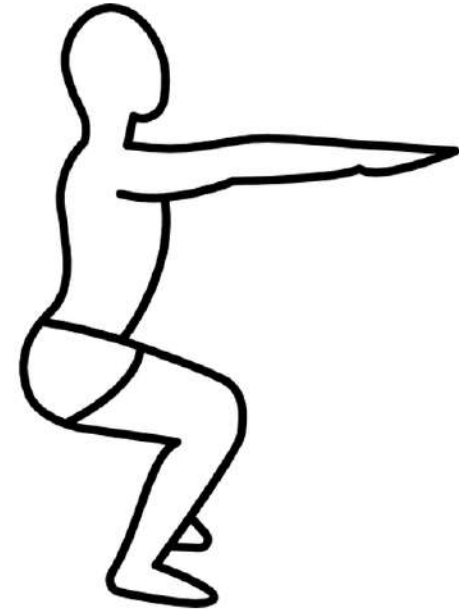


CORRER O CAMINAR POR EL LUGAR

- Elevando las rodillas lo más cerca del pecho que se pueda, durante 10 o 12 segundos, y alternado con un galope de pies en el lugar, lo más ligero posible. Tratar de sostener esto entre 40/60 segundos.



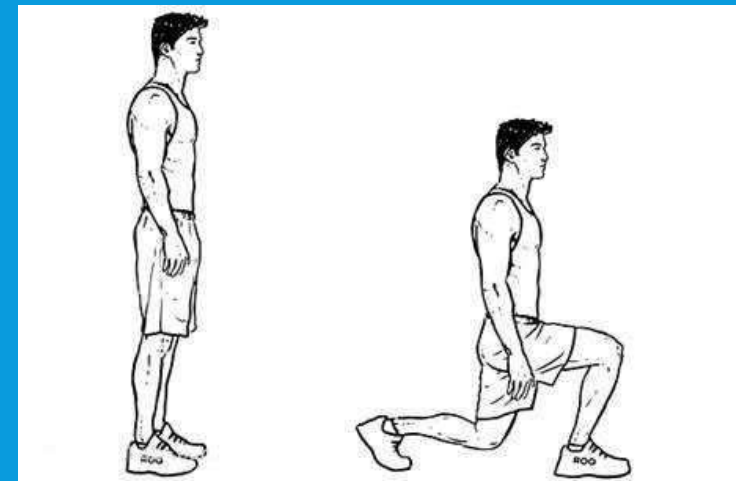
SENTADILLAS



- Pararse frente a una silla, con las piernas separadas un poco más que el ancho de las caderas, con los pies abiertos ligeramente hacia afuera (la silla es un punto de referencia, es hacia donde se quiere ir pero sin sentarse ni apoyarse). El ejercicio consiste en simular sentarse bajando la cola (todo lo que se pueda) sin que las rodillas superen la punta de los pies y sacando la cadera hacia atrás. La espalda debe estar derecha y el pecho bien abierto. Al subir, se deben mantener los talones bien apoyados en el piso, apretando los glúteos y hundiendo el ombligo, antes de estirar totalmente las piernas. Esto se puede acompañar con un movimiento de brazos hacia adelante, cuando se baja la cola, y hacia atrás, al extender las piernas. Repetir el ejercicio de 15 a 20 veces. Una vez que se logre bien la técnica, se puede hacer sin la silla.

ESTOCADAS

- Pararse con los pies separados respetando el ancho de las caderas, bien apoyados, sintiendo el peso del cuerpo repartido entre ambos. Espalda derecha y los brazos sueltos a los lados del cuerpo. Dar un paso largo hacia delante, flexionando la rodilla con el tronco recto, formando un ángulo de 90 grado entre tronco-muslo y muslo-pierna, controlando (igual que en la sentadilla) que la rodilla no supere la punta del pie. Volver a la posición inicial empujando con fuerza el piso con el pie. Hacer lo mismo con la otra pierna. Realizar el ejercicio alternando una y otra pierna. Quienes deseen intensificar el trabajo pueden sumar peso en las manos (como mancuernas).



GLÚTEOS Y GEMELOS

- Apoyarse de manos y rodillas (posición de banco), sobre una colchoneta, teniendo en cuenta que el apoyo de las manos no supere el ancho de los hombros y el de las rodillas el ancho de las caderas. El ejercicio consiste en llevar una pierna hacia atrás y arriba, sin superar la altura de la cadera. Es importante mantener la espalda derecha, sin arquear la cintura, y teniendo en cuenta que la cabeza y el cuello continúen la línea de la espalda. Repetir el movimiento de 15 a 20 veces y luego cambiar de pierna. El de gemelos es de pie, apoyando las manos en el respaldo de una silla o en una pared, para tener un punto de apoyo que ayude a mantener el equilibrio. Subir la punta de los pies, controlando que el peso del cuerpo recaiga sobre los dedos pulgar (gordo) y segundo del pie. Piernas y tobillos juntos, espalda derecha y ombligo hacia adentro, manteniendo la pelvis perpendicular al piso. Hacerlo 10 o 15 veces, con los pies paralelos, y otras tantas, con la punta de los pies hacia afuera.

ABDOMINALES

Acostarse sobre una toalla o sabana boca arriba, con la espalda bien apoyada en el suelo y las piernas flexionadas y separadas del ancho de las caderas. Los pies deben estar muy firmes en el piso, ya que son un importante punto de apoyo. Las manos, con los dedos entrecruzando, estarán ubicadas en la base de la nuca, dándole apoyo a la cabeza. Despegar la espalda hasta la altura de los omóplatos, concentrando la fuerza entre la punta del esternón y el ombligo, sin tensionar el cuello y sosteniendo la cabeza con las manos sin tironear. Realizar 2 o 3 series de 15 a 20 repeticiones, realizando una pausa entre serie y serie de tantos segundos como repeticiones se hayan realizado. Un modo de respirar que puede acompañar el ejercicio es inspirando abajo y espirando al hacer el esfuerzo, en el momento de la flexión (elevación del tronco).

