



TALLER QUIJOTE

#QuédateEnCasa

Sesión de Ejercicio Físico



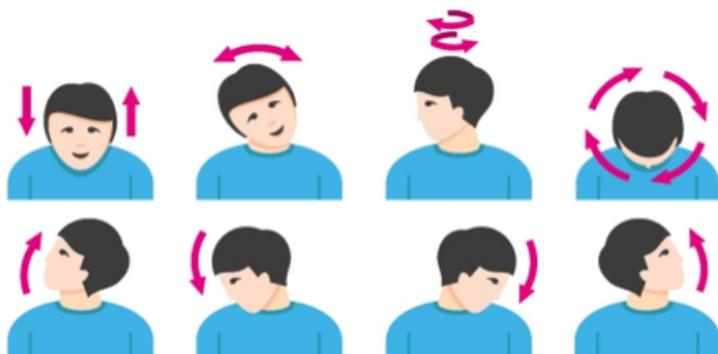
C/Cardenal Cisneros, 11-2ª planta 28802 Alcalá de Henares
www.programadeacompañamiento.es

GIMNASIA EN CASA

Hoy vamos a mover el cuerpo, para mantenernos activos, realizaremos unos ejercicios sencillos que podemos hacer en casa.

Ejercicio 1:

1. Lleva la cabeza hacia delante y hacia atrás dando todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar.
2. Lleva la oreja al hombro de forma lenta y parando en el centro.
3. Mueve la cabeza llevándola hacia un lado y a otro como «diciendo que no», dándole todo el recorrido que nos permita nuestra articulación pero sin forzar.
4. Haz círculos con la cabeza.
5. Lleva la barbilla al hombro y haz movimiento «diciendo que sí».

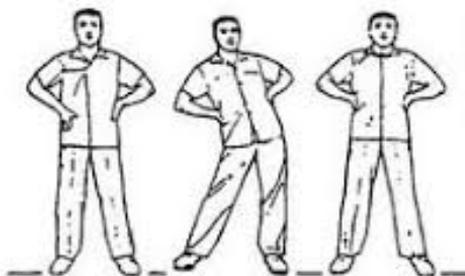
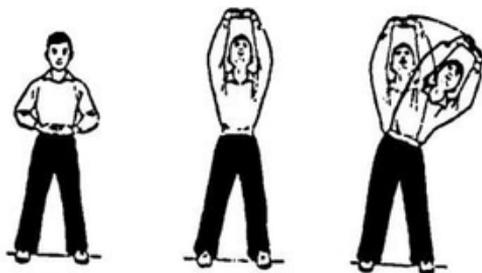


GIMNASIA EN CASA

Ejercicio 2:

1. De pie. Piernas separadas al ancho de los hombros. Manos a la cintura o estiradas. Flexiona lateralmente el tronco. Vuelve al centro y repite al otro lado.
2. Al terminar, pon las manos en tu cintura, pies juntos. Rota la cadera a un lado y otro haciendo círculos con tu pelvis.

Hagamos 10 repeticiones para cada movimiento.



GIMNASIA EN CASA

Ejercicio 3:

1. Seguimos de pie, estiramos los brazos arriba, bajos a posición cruz y bajamos del todo los brazos
2. Dejamos caer con los brazos hacia abajo, y subimos para estirarnos totalmente.

Hagamos 10 repeticiones para cada movimiento.

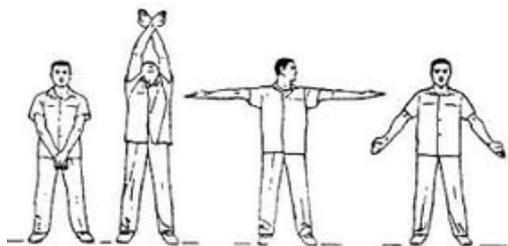


Figura 1.0.24. Apnea a 15m



Fig. 01



Fig. 17



Fig. 23



Fig. 04

GIMNASIA EN CASA

Colócate de pie a unos 15 centímetros de una mesa o del respaldo de una silla con los pies separados.

Ejercicio 4:

1. Dobla la cintura, inclínate hacia la silla hasta quedar a unos 45 grados aproximadamente. Eleva la pierna hacia atrás, estirada, lentamente. Permanece en esta posición. Comienza a descender lentamente la pierna hasta llegar a la posición inicial. Repite el ejercicio con la otra pierna.
2. Ahora agarrados al respaldo de la silla levanta los talones del suelo suavemente y vuelve a apoyarlos.
3. Ahora agarramos la silla y levantamos hacia el lado una pierna, después de 10 repeticiones la apoyamos y hacemos lo mismo con la otra.

Hagamos 10 repeticiones para cada movimiento.



GIMNASIA EN CASA

Puedes colocarte de pie o sentado

Ejercicio 5:

1. Doblando los brazos por los codos levante los antebrazos hacia los hombros y luego bájelos hacia sus costados.
2. Encoja los hombros hacia arriba hacia las orejas, y luego vuélvalos a bajar.

Hagamos 10 repeticiones para cada movimiento.



GIMNASIA EN CASA

Colocate sentado en una silla

Ejercicio 6:

1. Levanta la pierna derecha con tu rodilla doblada a 90 grados. Mantén elevada la pierna y el pie entre 10 y 15 centímetros del suelo durante cinco segundos. Haz lo mismo con la otra pierna.
2. Sentado en la silla estira completamente la pierna, vuelve la a doblar y repite con la otra pierna el ejercicio.

Hagamos 10 repeticiones para cada movimiento.



GIMNASIA EN CASA

Ejercicio 7:

1. Sentado en la silla con los pies juntos levántate y vuélvete a sentar.
2. Coge un cojín, siéntate e introdúcelo entre las piernas y apriétalo, aguanta un poco y suelta

Hagamos 10 repeticiones para cada movimiento.

