

ejercicios a realizar en el domicilio



recuerda: Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos.

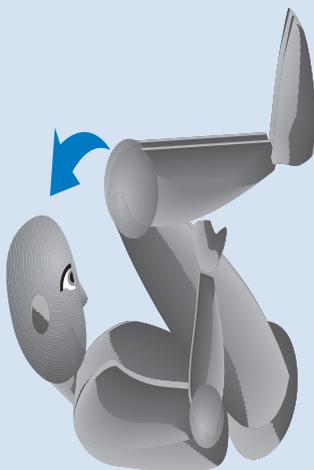
recuerda: Los ejercicios de suelo es aconsejable que se realicen sobre una manta a fin de reducir el frío y la rigidez del mismo.

Ejercicio nº 1

Posición: En pie, apoyado con la espalda en una pared, con talones juntos y rodillas ligeramente dobladas.

Movimiento: Extender las rodillas lo máximo posible pegándonos todo lo posible a la pared. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces hacia atrás y 5 veces hacia adelante.

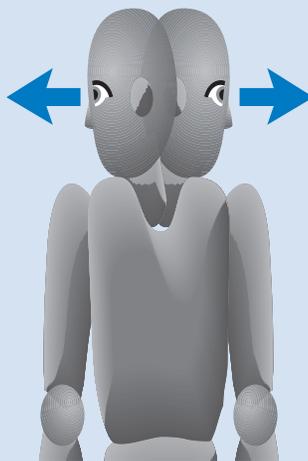


Ejercicio nº 2

Posición: En pie con la espalda apoyada en la pared con los brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Colocar la espalda pegada en toda su superficie contra la pared, mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

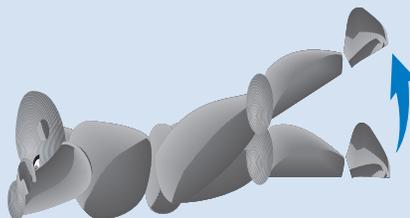
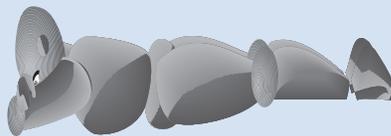


Ejercicio nº 3

Posición: Sentado en un taburete o silla sin apoyarse en el respaldo, sujetar un bastón con ambos brazos por detrás del cuello y sobre la línea de los hombros.

Movimiento: Elevar el bastón con ambos brazos lo más alto posible, mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

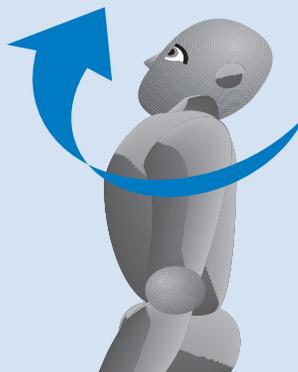


Ejercicio nº 4

Posición: Sentado sobre una mesa con las piernas colgando.

Movimiento: Elevar una pierna hasta extenderla al máximo posible sin elevar el muslo mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces con cada pierna.

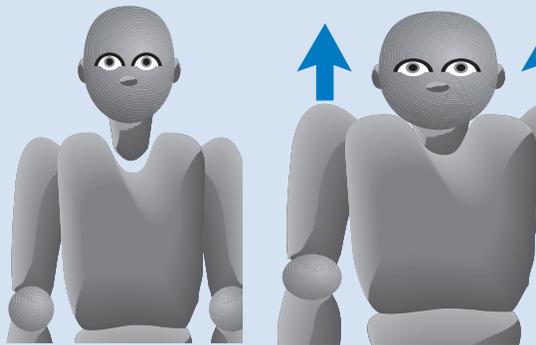


Ejercicio nº 5

Posición: Sentado sobre una mesa con las piernas colgando.

Movimiento: Flexionar una pierna al máximo posible, mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces con cada pierna.

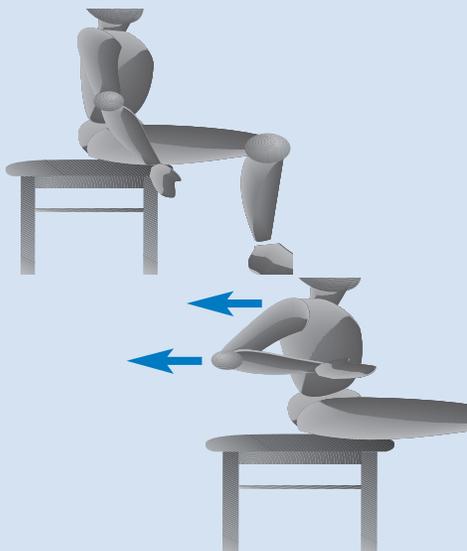


Ejercicio nº 6

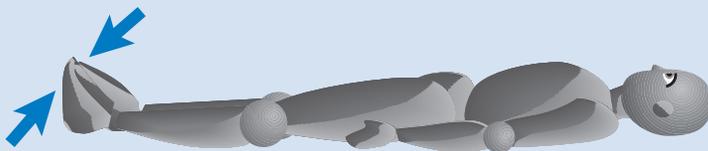
Posición: Sentado en el suelo sin apoyar la espalda, piernas estiradas y paralelas, colocar las manos por detrás de las rodillas.

Movimiento: Apretar con las piernas de forma que las manos se aprieten contra el suelo volviendo a la vez la punta de los dedos hacia nosotros. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.



Ejercicio nº 7



Posición: Acostado en el suelo con las piernas estiradas y paralelas.

Movimiento: Pisarse un pie con el otro e intentar levantar la punta del pie situado abajo contra la resistencia del otro. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

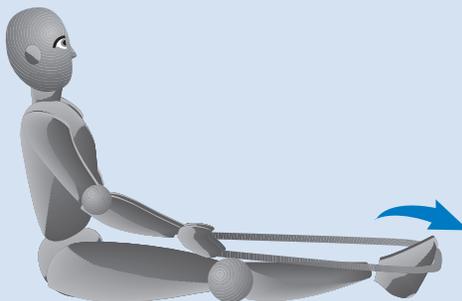
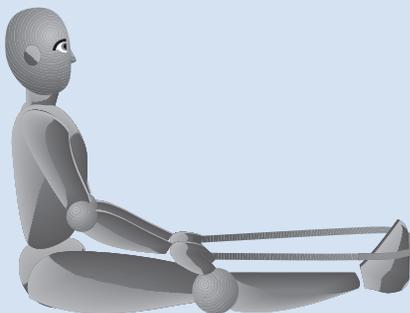
Repetición: 5 veces alternativamente con cada pie.

Ejercicio nº 8

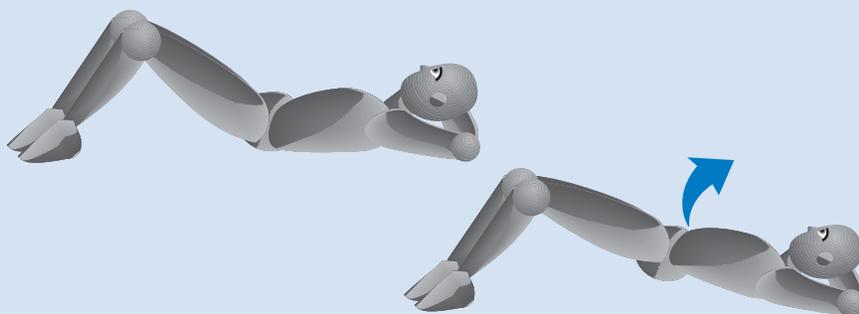
Posición: Sentado sin apoyo para la espalda, piernas extendidas y paralelas. Pasar un cinturón por debajo de los pies sujetando ambos extremos con ambas manos.

Movimiento: Bajar ambos pies contra la resistencia del cinturón. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.



Ejercicio nº 9

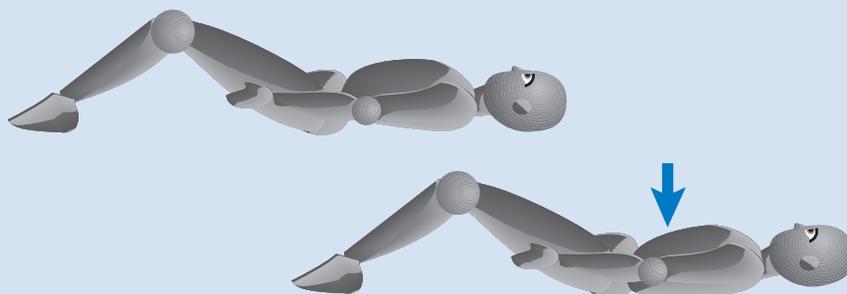


Posición: Echado en el suelo sobre la espalda con las piernas flexionadas y juntas y con las plantas de los pies pegadas al suelo. Manos a la nuca.

Movimiento: Empujar con ambos pies el suelo procurando elevar al máximo los glúteos. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 10

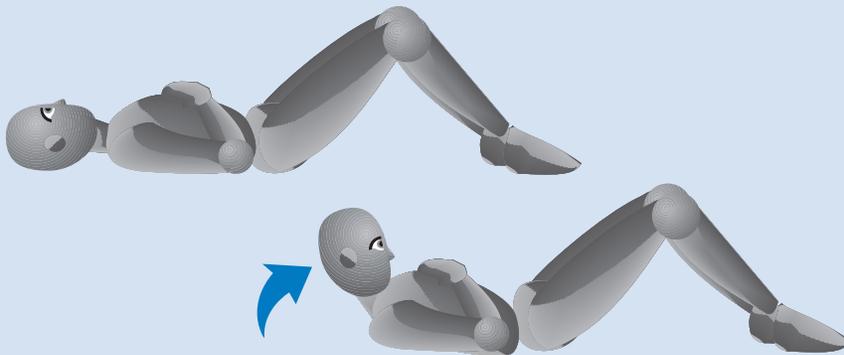


Posición: Echado en el suelo sobre la espalda con las piernas flexionadas y juntas y con las plantas de los pies pegadas al suelo. Brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Contraer los músculos de forma que la espalda se apoye en toda su superficie en el suelo. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 11

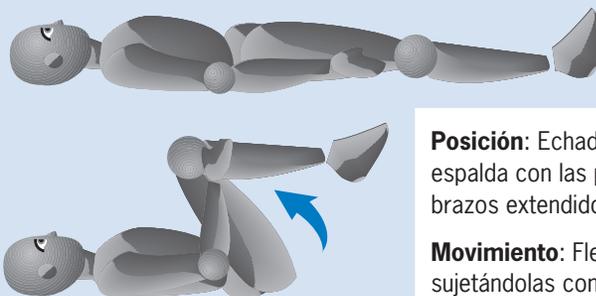


Posición: Echado en el suelo sobre la espalda con las rodillas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas contra el suelo. Brazos cruzados sobre el pecho.

Movimiento: Elevar cabeza, hombros y tronco permaneciendo el resto de la espalda en contacto con el suelo. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 12

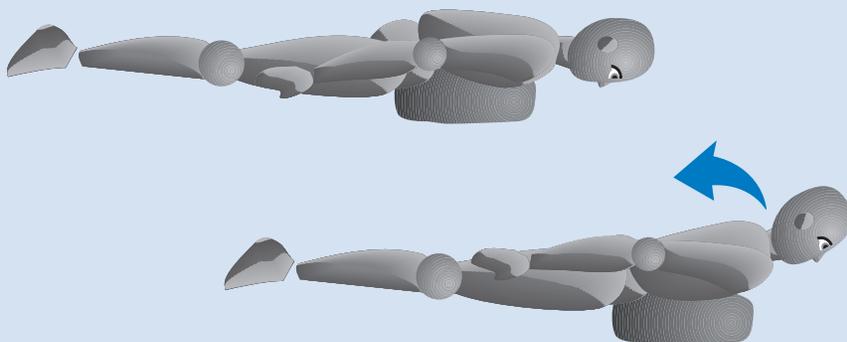


Posición: Echado en el suelo sobre la espalda con las piernas estiradas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Flexionar las rodillas sujetándolas con las manos manteniéndolas lo más cerca posible del pecho. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 13



Posición: Echado en el suelo boca abajo con una almohada bajo el pecho. Piernas estiradas y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Levantar la cabeza y la parte superior del tronco manteniendo el pecho en contacto con la almohada. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

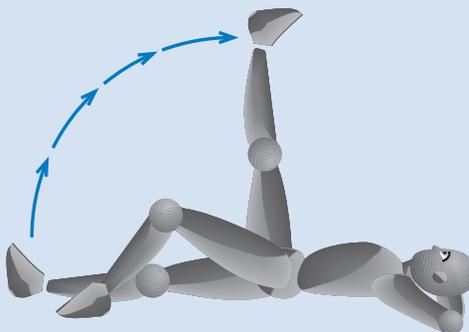
Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 14

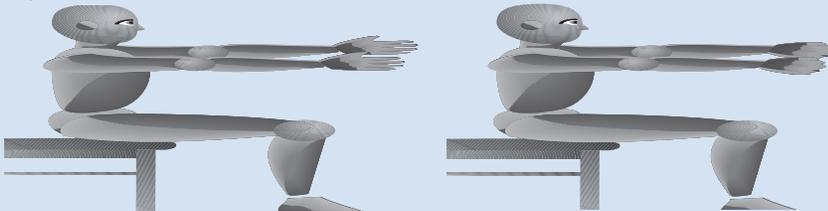
Posición: Echado en el suelo sobre la espalda con las rodillas flexionadas y las manos detrás de la nuca.

Movimiento: Elevar al máximo y lentamente una pierna manteniendo la otra en la posición inicial. Mantener la postura durante cinco segundos. Repetir el movimiento con la otra pierna.

Repetición: 5 veces con cada pierna.



Ejercicio nº 15

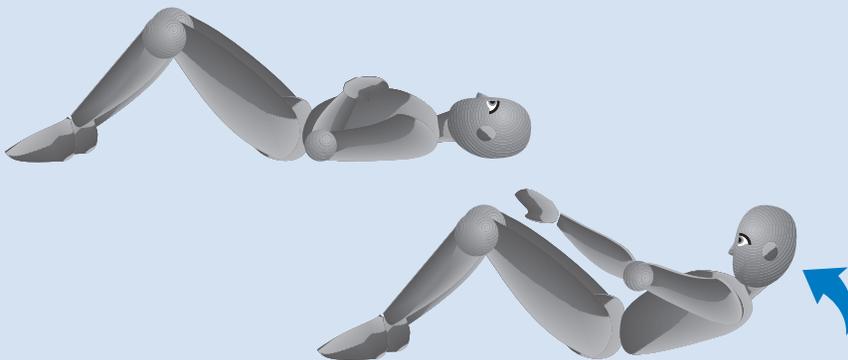


Posición: Echado sobre la espalda con las piernas extendidas y los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Flexionar una rodilla sujetándola con ambas manos a la vez que se eleva la cabeza y el tronco intentando tocar la rodilla con la nariz. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces alternativamente con cada pierna.

Ejercicio nº 16

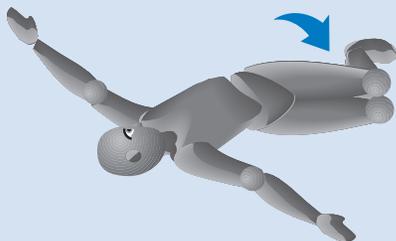


Posición: Echado sobre la espalda con las piernas flexionadas y brazos extendidos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Levantar lentamente cabeza y tronco hasta que con los brazos extendidos se toquen las rodillas con las manos. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial.

Repetición: 5 veces.

Ejercicio nº 17



Posición: Echado sobre la espalda con las piernas flexionadas y los brazos en cruz.

Movimiento: Dejar caer las rodillas hacia un lado manteniendo los brazos en cruz y los hombros en contacto con el suelo. Mantener la postura durante cinco segundos y volver a la posición inicial. Repetir movimiento hacia el lado contrario.

Repetición: 5 veces hacia cada lado.

Ejercicio nº 18

Posición: En pie con la espalda pegada a la pared y brazos a lo largo del cuerpo.

Movimiento: Elevar la rodilla derecha lo máximo posible sin despegar la espalda de la pared. Mantener la posición cinco segundos. Volver a posición inicial. Repetir el movimiento alternativamente con cada pierna.

Repetición: 5 veces con cada pierna.

