

**Actividades deportivas para hacer en casa**

❖ **Ejercicios de abdominales**

Todos estos ejercicios se realizan en 3 series de 15 repeticiones. Cada persona puede variar el número de repeticiones, pueden ser 12 o 10 si fuese necesario.

- **Encogimiento doble:** Nos tumbamos boca arriba. Para este ejercicio debemos subir al mismo tiempo la espalda y las caderas, hasta que podamos tocar las rodillas con los codos. Recuerda que no debes tirar de tu cuello para subir porque puedes lastimarte.



- **Levantamiento de piernas:** Nos tumbamos boca arriba y subimos las piernas hasta donde podamos, la espalda tiene que estar completamente plana en el suelo. Podemos realizar este ejercicio solo o con otra persona. La función de la otra persona es empujar las piernas hacia abajo para activar los músculos abdominales impidiendo que las piernas no golpeen el suelo.



- **Tijera abdominal:** Nos colocamos boca arriba. Podemos poner las manos bajo la espalda o a los lados, levantamos ligeramente las piernas estiradas. El movimiento consiste en separar y luego cruzar las piernas una sobre la otra alternándolas.



- **Bicicleta:** Elevamos la parte alta de la espalda de forma lateral mientras al mismo tiempo levantamos la rodilla opuesta, después hacemos el mismo movimiento pero al lado contrario.



- **Flexión de piernas:** Necesitamos una silla. Nos sentamos en el borde de la silla, con la espalda inclinada hacia atrás y las piernas extendidas. Luego, flexionamos las rodillas acercando los muslos al abdomen.



- **Sentadillas con salto:** De pie, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas. Nos agachamos con las caderas hacia atrás, con la espalda recta y la cabeza mirando al frente. Saltamos y tratamos de subir las manos lo más altas que podamos. Repetimos el movimiento.

