

Actividades deportivas para hacer desde casa

❖ **Ejercicios de Flexibilidad**

1. **Torsión de espalda:** Nos sentamos en el suelo. En primer lugar dejamos la pierna derecha estirada, doblamos la izquierda y la pasamos por encima de la derecha, coloca el brazo izquierdo por encima de la rodilla que está flexionada y presiona con el codo para hacer la torsión de la espalda. Luego, repite al otro lado.



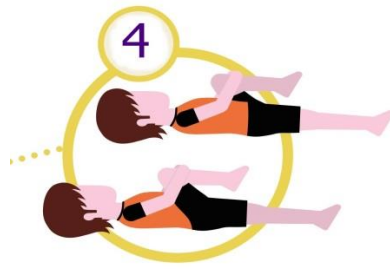
2. **Isquiotibiales:** Nos sentamos en el suelo, estira la pierna derecha y flexiona la izquierda llevando el pie hacia la ingle. Aguanta el equilibrio e inclina el cuerpo hacia delante intentando tocar los dedos de los pies. Luego haz los mismos movimientos cambiando de pierna.



3. **Muslos y cadera:** Nos tumbamos boca abajo. Flexionamos una pierna y nos cogemos el pie con la mano del mismo lado, tirando de ella todo lo posible sin que el muslo se despegue del suelo. Luego, cambiamos de pierna y realizamos el mismo movimiento.



4. **Lumbares:** Nos tumbamos en el suelo boca arriba. Estiramos una pierna y encogemos la otra cogiéndonos la rodilla y tirando de ella hacia nuestro pecho. La pierna que está estirada debe permanecer pegada al suelo. Luego, cambiamos de pierna.



5. **Abductores:** Nos sentamos en el suelo, abrimos las piernas lo más estiradas posible e inclina el torso hacia delante. Estira los brazos e intenta bajar un poco más.



6. **Zancada en sofá:** Adelantamos una pierna como en las zancadas normales, con la rodilla en 90 grados y la otra estirada para atrás. Puedes apoyarla en el sofá o en una silla para aguantar la posición. Luego, cambia de pierna y realiza el mismo movimiento.



7. **Puente:** Nos tumbamos en el suelo boca arriba. Levanta la pelvis y el torso hasta los hombros, estira los hombros hacia abajo para que queden pegados al suelo con la mirada al techo y los brazos estirados. Con esta posición estiramos columna, pecho, cuello y hombros.



❖ Ejercicios para fortalecer piernas y glúteos

1. **Sentadillas:** De pie, abrimos las piernas a la anchura de nuestras caderas. Flexionamos las rodillas y bajamos la cadera, haciendo el gesto de sentarnos, siempre intentando tener la espalda recta. Realizamos series de 15.



2. **Glúteo medio:** Es importante mantener la espalda recta para que se realice correctamente. Nuestras manos se colocan rectas debajo de nuestros hombros, cuando estemos preparados/as, subimos nuestra pierna lateralmente y volvemos a bajar.



3. **El gato:** Seguimos con la postura anterior, a cuatro patas con las manos cayendo verticales a nuestros hombros. Una vez colocados, estiramos hacia atrás una de tus piernas, volvemos flexionando la rodilla hacia arriba y orientada hacia nuestro pecho. Luego, cambiamos de pierna y realizamos el mismo movimiento.



4. **Triángulos:** Nos tumbamos hacia arriba, flexionamos las piernas paralelas con las plantas del pie que apoyaremos en el suelo. Levantamos el culo y subimos el tronco durante 10 segundos y volvemos a nuestra posición inicial lentamente.



5. **Abdominales oblicuos:** Nos tumbamos hacia arriba y flexionamos las piernas. Luego, movemos las rodillas juntas de un lado a otro sin mover el tronco ni los pies del suelo.



6. **Step:** Este ejercicio se realiza con step, si no tenemos un step podemos realizarlo en un escalón. Nos colocamos en una postura recta, ponemos una pierna en el escalón/step y la otra en el suelo. Luego elevamos nuestro cuerpo hasta que una pierna quede en el aire y la otra en el escalon/step. Repetimos este movimiento con la otra pierna.

