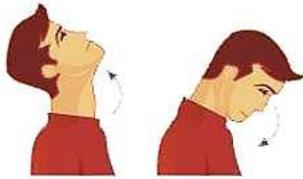
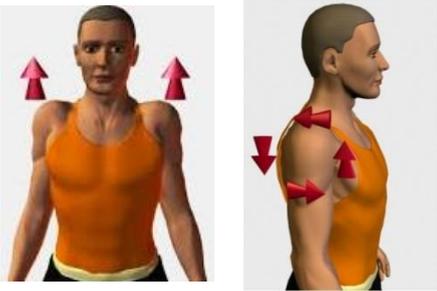
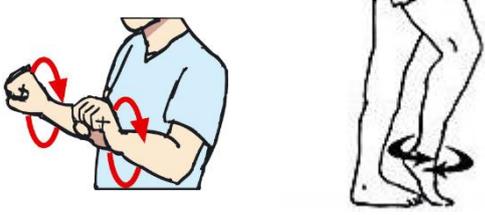


Sesión ARPER confinamiento

Instrucciones: Cada 30 minutos, hacer uno de estos ejercicios durante 5 minutos con estas modalidades: 30 segundos de ejercicio y 30 segundos de descanso, 5 veces.

1) MOVILIDAD ARTICULAR

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
Mover cuello arriba y abajo, diciendo "sí" con la cabeza.	
Mover cuello llevando la barbilla de un hombro al otro.	
Mover hombros hacia delante y hacia detrás.	
De pie o sentados, estiramos lateralmente el cuello, inclinando la cabeza hacia un lado ayudándonos de la mano.	
Movemos en círculos muñecas y después tobillos.	

2) Ejercicios aeróbicos :

- Andar rápido por el pasillo/salón
- **Posición inicial :** de pie brazos a lo largo de cuerpo, mirada hacia delante
Ejercicio: Levantar una rodilla al mismo tiempo que levantar los dos brazos para dar una palmada arriba de la cabeza

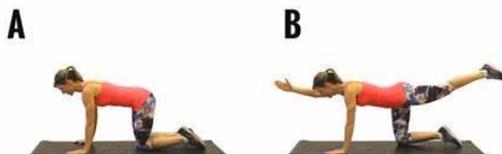


- Mismo ejercicio, llevando los talones hacia el glúteo

3) Ejercicios de core :

- **Posición inicial:** En cuadrupedia, muñecas codos y hombros alineados. Cadera y rodillas alineadas. Llevar la mirada hacia el suelo. Ombligo bien dentro, espalda recta.

Ejercicio: Estirar la pierna derecha al mismo tiempo que levantamos el brazo izquierdo. Hacer lo mismo con pierna izquierda y brazo derecho.



- **Posición inicial:** En cuadrupedia, muñecas codos y hombros alineados. Cadera y rodillas alineadas. Llevar la mirada hacia el suelo. Ombligo bien dentro, espalda recta.

Ejercicio: Abrir la cadera hacia el lado (mis hombros no se mueven)



- **Posición Inicial:** Codos sobre una silla, ombligo bien dentro, codos y hombros alineados, mirada hacia las manos, rodillas dobladas (imagen 1).
Ejercicio: Aguantar esta posición 30 segundos, controlando la respiración.
Variante más fácil: Acercar las rodillas de la silla
Variante más difícil: Estirar las rodillas para tener cuello, espalda y tobillos alineados (imagen 2)

1)



2)

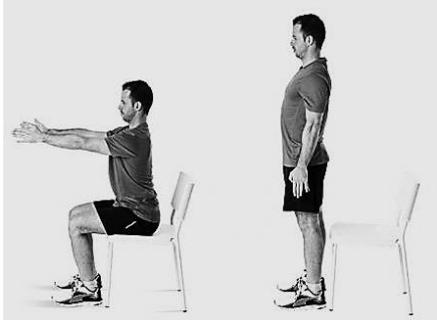
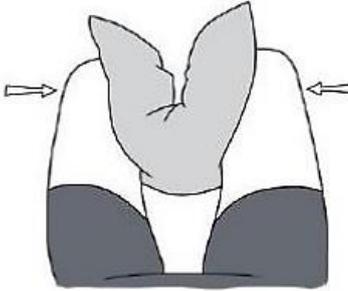


- **Posición inicial:** De pie, brazos extendidos hacia abajo manos juntas. Pies a anchura de cadera.
Ejercicio: Doblar las rodillas manteniendo la espalda recta y extender cadera para dar movimiento a mis manos. Las manos llegan entre mis hombros y mi mirada

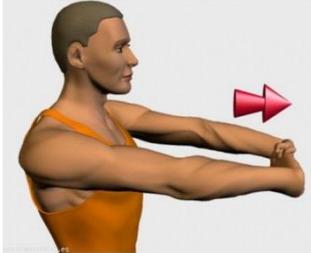


4) TRABAJO DE FUERZA

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>Trabajo de flexión-extensión de brazos con pared.</p> <p>Realizamos 10 repeticiones.</p>	

<p>Apoyados en la pared realizamos elevaciones de piernas, alternando una y otra.</p> <p>Realizamos 15 repeticiones.</p>	
<p>Realizar sentadillas, sentándonos y levantándonos de una silla. Tratamos de mantener la espalda bien recta, y trabajar con las piernas y no con las lumbares.</p> <p>Realizar 8-10 repeticiones.</p>	
<p>Trabajo de aductores con ayuda de un cojín o almohada.</p> <p>Colocar el cojín/almohada entre ambas piernas, presionar durante unos segundos y soltar la presión.</p> <p>Realizar 10 repeticiones.</p>	

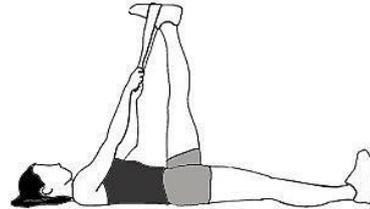
5) ESTIRAMIENTOS

DESCRIPCIÓN	DIBUJO
<p>De pie o sentados, entrelazamos las manos y estiramos los brazos hacia arriba, como si quisiéramos tocar el techo.</p>	
<p>Entrelazamos las manos, con las palmas de las manos hacia delante, estiramos los brazos hacia delante.</p>	

Movilización de cadera.
Apoyados de forma lateral con una mano en la pared, realizamos movimientos de rotación de la cadera hacia afuera.



Estiramiento de isquios. Puede realizarse con ayuda de una toalla o cinturón.



Con ayuda del apoyo en una pared, estiramos toda la espalda.

Colocamos las manos a la altura de los hombros, y tratamos de estirar y bajar nuestra espalda y cabeza. Las piernas ligeramente separadas, a la anchura de los hombros.

