

¡Hola a todas y a todos!

Somos Inés y Natalia, las monitoras de Vivir-Salud-Hable-Mente, esperamos que estéis bien y haciendo caso de todas las pautas que nos dan para que juntas y juntos podamos superar esta situación. Ya sabéis lo importante que es el ejercicio para la salud tanto física como mental y, como podéis imaginar, ¡ahora es todavía mucho más importante!

Así que aquí os traemos una pequeña tabla de ejercicios que podéis hacer fácilmente en casa y sin material complicado para que sigáis llevando una vida activa

Hemos hecho dos rutinas, la primera es más fácil y la segunda es un poco más difícil. Como vemos, tenéis que saber cuál es vuestra capacidad y vuestra forma física y hacer los ejercicios que sean mejores para vosotras y vosotros.

Ya sabéis que a través de Alusamen nos podéis consultar cualquier cosa que necesitéis.

¡Un abrazo!

OPCIÓN 1:

1. CALENTAMIENTO

Sin material

- Mueve los tobillos, las piernas, los brazos, las muñecas, la espalda, como vimos en el taller. Acordaos del cuello que es súper importante.
- Anda un poco por la casa (5 minutos).

2. ESCRIBIENDO EN EL AIRE

Sin material

- Recuerda los nombres de tus compañeras y tus compañeros de Alusamen.
- Siéntate en una silla con la espalda recta.
- Levanta un brazo hacia el frente.
- Escribe los nombres dibujando en el aire las letras.
- Repite el ejercicio con el otro brazo.

3. FORTALECIENDO LOS BRAZOS

Material: Una botella

- Ponte de pie (intenta estar todo el rato con la espalda recta y mirando hacia delante).
- Levanta un brazo hacia el frente y extiende tu mano, de forma que mire hacia el techo.
- Coloca la botella sobre la palma de tu mano.
- Levanta el brazo, bájalo y muévelo de lado (5 veces cada movimiento).
- Repite el ejercicio con el otro brazo.

4. FORTALECIENDO LAS PIERNAS

Sin material

- Ponte de pie, al lado de una mesa en la que te puedas apoyar si es necesario.
- Ponte de puntillas y baja los talones (10 veces).
- Ponte de puntillas y baja los talones con los brazos levantados (10 veces).
- Levanta una rodilla y bájala (5 veces con cada pierna).
- Levanta una rodilla, da una patada al aire (hasta donde llegues) y bájala (5 veces con cada pierna).

5. SENTADILLAS

Material: Una silla

- Siéntate en una silla con la espalda recta.
- Levántate de la silla y vuélvete a sentar (15 veces).

OPCIÓN 2:

1. CALENTAMIENTO

Sin material

- Primero vamos a calentar un poquito como vimos en el taller, moviendo los tobillos, las piernas, los brazos, las muñecas, la espalda, acordaos del cuello que es súper importante.

- Ahora vamos a correr un poco en el sitio o bien por la casa para quien prefiera, por el pasillo, dar vueltas por la habitación sin marearte y así calentamos un poco.

- Esto lo hacemos unos minutos, 5 minutos está genial.

2. EJERCICIOS DE BRAZOS

Material: Botella, garrafa, cartón de leche o si alguien tiene mancuernas o pesas.

- Lo puedes hacer con un brazo y luego con el otro, o con los dos a la vez como prefieras.

- Levanta el brazo o los brazos hacia adelante 8 veces.

- Ahora los levantas hacia arriba igual 8 veces.

- Repite las series de 8, tres veces.

3. ABDOMINALES

Sin material

- Nos tumbamos en el suelo, y hacemos 10 abdominales, repetimos esto 3 veces.

- También tumbados en el suelo, podemos levantar las piernas rectas y bajarlas 10 veces, 3 repeticiones.

4. EJERCICIOS DE PIERNAS

Sin material

- Nos ponemos apoyados en la pared con la espalda recta, y vamos doblando las piernas como si estuviésemos sentados. Aguantamos así 15 segundos. Lo repetimos 3 veces.

- Después nos sentamos en una silla, y levantamos las piernas y las podemos cruzar como una tijera, o simplemente levantarlas y aguantarlas 10 segundos. Podemos repetirlo 3 veces.

5. SENTADILLAS

Sin material

- Hacemos 10 sentadillas 3 veces, como vimos en el taller.

- También podemos hacerlo en el suelo a cuatro patas y levantamos una pierna y luego la otra hacia arriba, podemos hacerlo 8 veces cada pierna.