

PROPUESTA DE ACTIVIDADES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Ejercicios Patinaje

La propuesta para estos días que os lanzo es la siguiente, tendremos que realizar todos estos ejercicios:

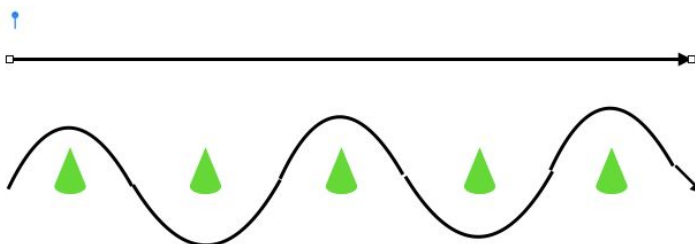
1. Colaremos unos conos o botellas en el suelo en fila, como en la imagen, podemos colocar todas las botellas que queramos, cuantas más botellas mayor dificultad. Haremos zigzag entre las botellas de manera libre.



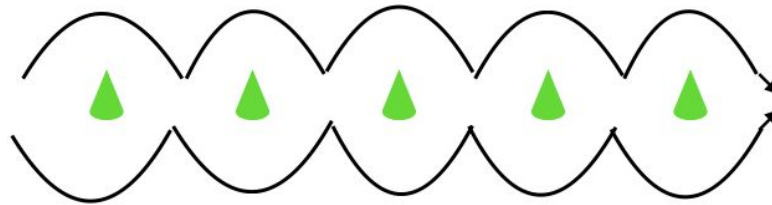
2. Zigzag entre las botellas que tenemos en el suelo, ahora un pie va por la derecha de los conos y en con el derecho con el que hacemos el zigzag.



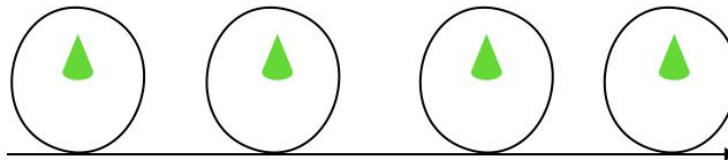
3. Mismo ejercicio que el número 2, pero ahora la pierna izquierda va recta y es la derecha la que hace zigzag.



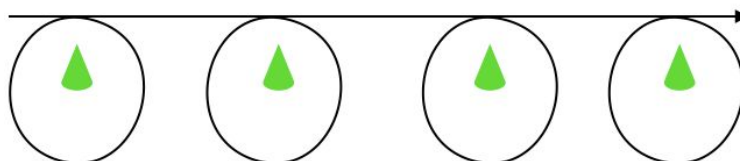
4. Hacemos limones de manera que abrimos las piernas cuando pasamos un cono y las cerramos cuando estamos entre conos.



5. Separamos un poquito mas los conos entre ellos, deberemos ir patinando por el lateral y cada vez que llegamos a la altura de un cono, dar una vuelta completa sobre el.



6. Mismo ejercicio que el anterior pero hacia el otro lado, practicamos el giro hacia los dos lados.



Como última actividad recomiendo ver la película **“Ice Princess (2005)”**.

Casey Carlyle (Michelle Trachtenberg) sueña con ser patinadora profesional, pero su madre Joan (Joan Cusack) sólo piensa en que vaya a la universidad de Harvard. Para complacerla, Casey empieza a hacer un trabajo sobre la física en el patinaje artístico, lo que le permitiría ir a la Universidad. Con este fin, acude a la pista de patinaje para observar a las mejores patinadoras de la ciudad y tomar apuntes para su trabajo, pero su pasión es tan grande que decide participar en las pruebas de patinaje, y para ello cuenta con la ayuda de la dura entrenadora Tina Harwood (Kim Cattrall).

Y como ya sabéis, comentaros que, aprovechando que soy licenciado en CAFE por la Universidad de Barcelona y actualmente curso 2do de Fisioterapia en la Universidad Ramon Llull, he diseñado una serie de ejercicios adaptados a diferentes niveles con el fin de combatir el sedentarismo es estos días tan largos de cuarentena, son ejercicios sencillos que se puede llevar a cabo sin apenas material.

Aquí os dejo los entrenamientos, os invito a que los probeis.

Un fuerte abrazo, mucho ánimo a todos durante estos días y ¡RESISTIREMOS!



ENTRENAMIENTOS

HIIT Tren inferior 1 → https://youtu.be/BFdfMB4_5LA

HIIT Tren inferior 2 → <https://youtu.be/ySTnb2yj3ac>

HIIT Tren superior 1 → <https://youtu.be/ZKSeGBLyKyl>

RETO HIIT → <https://www.youtube.com/watch?v=jBhkbM0eN8&t=10s>

CORE 1 → <https://youtu.be/wAr3-iS79pl>

CORE 2 → <https://youtu.be/pQqBfoWwQM4>

CORE 3 → <https://youtu.be/2groUpXRQKU>

ENTRENO "VIEJÓVENES" → https://youtu.be/zvbRMOq_Os

GIMNASIA 3a EDAD → https://youtu.be/DG_oIN82fXw

GIMNASIA 3a EDAD 2 → <https://youtu.be/sBaV1DViTp0>

CERVICALGIA - Tratamiento en fisioterapia → <https://youtu.be/jcn7-YsWoko>