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. Nos situaremos en una posición estable y llevaremos la rodilla arriba, aguantando 2 segundos en esa posición. Realizaremos 10 repeticiones con cada pierna.

2. Seguimos en posición estable, realizamos pasos laterales con el centro de gravedad bajo. 10 pasos a cada lado.

3. Pasos laterales con cruce de piernas. Un nivel mas de dificultad.

4. Sentadillas con los patines. Mantenemos el equilibrio y una posicion estable. 15 repeticiones.

5. Ejercicio de los limones. Realizamos la forma de un limon en el suelo. 15 repeticiones.

6. Ejercicio de equilibrio para profesionales. Aguantamos con la primera y la última rueda de los patines en equilibrio. Nos podemos ayudar al principio de una silla y luego intentarlo por nosotros mismos.

Como última actividad recomiendo ver el Ejercicio de nuestro mejor patinador español de la historia, Javier Fernandez. Un espectaculo. Adjunto link:

https://www.youtube.com/watch?v=1CAeospwAUU

Y como ya sabeis, 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/ZKSeGBLyKyI

RETO HIIT → https://www.youtube.com/watch?v=jJbhkbM0eN8&t=10s

CORE 1 → https://youtu.be/wAr3-iS79pI

CORE 2 → https://youtu.be/pQqBfoWwQM4

CORE 3 → https://youtu.be/2groUpXRQKU

ENTRENO “VIEJÓVENES” → https://youtu.be/zvbRMoOg_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