




PROPUESTA DE ACTIVIDADES DURANTE EL CONFINAMIENTO

Ejercicios físicos:

La propuesta para estos días que os lanzo es la siguiente, primero comenzaremos con una parte de componente físico:

	1	2	3
Musculatura	Cardio	Pectoral	Cuadriceps
Ejercicio	Skipping	Flexiones apoyando rodillas	Sentadilla + salto
Foto			
Trabajo	20 Segundos	10 Repeticiones	12 Repeticiones
Series	3	3	3
Descanso	45 Segundos	1 Minuto	1 Minuto
Observaciones			

	4	5	6
Musculatura	Glúteo	Cuádriceps	Core
Ejercicio	Bridge	Lunges	Plancha
Foto			
Trabajo	15 Repeticiones	12 repeticiones	20 Segundos
Series	2	2	4
Descanso	45 Segundos	1 Minuto	1 Minuto
Observaciones	Abdomen fuerte y recto		Concentramos la fuerza en el abdomen

Ejercicios Patinaje

Esta serie de figuras básicas del patinaje las deberemos realizar mientras nos desplazamos, al principio podemos practicarlas en parado y luego en movimiento para un mayor dominio del equilibrio y la consciencia corporal.

1. Figura a 1 pierna, la otra ligeramente hacia delante y brazos en cruz para conseguir mayor estabilidad.



2. Figura a 1 pierna, la otra ligeramente hacia retrasada y cruzada. Brazos en cruz para conseguir mayor estabilidad.



3. Figura a 1 pierna, la otra ligeramente hacia delante y levantando la rodilla. Los brazos en cruz para conseguir mayor estabilidad.



4. Figura de cuclillas, totalmente agachados intentamos llevar los brazos hacia delante para mejorar nuestra capacidad de equilibrio.



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/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>