

TABLA DE EJERCICIO FISICO

SENTADOS

Sobre una silla, sin tocar el respaldo y manteniendo la espalda recta y los brazos cruzados sobre el pecho, realizar, lentamente y hasta el límite articular:

ROTACIONES DE C.V (Columna Vertebral)

FLEXIONES LATERALES DE C.V.

DE PIE

FLEXIÓN PROFUNDA: Suavemente, llevar las manos hacia el suelo y volver a levantarse.

SENTADILLA ELEVANDO BRAZOS: Flexión de rodillas sin levantar talones, llevando los brazos arriba con la columna extendida

TIJERAS CON ROTACIÓN: Llevar atrás, alternativamente, una pierna y, tras flexionar las rodillas, rotar el tronco hacia la pierna adelantada.

A GATAS

EL GATO: Flexión y extensión de la C.V.

ROTACIONES: Levantar lateralmente un brazo y llevarlo hacia el techo

EQUILIBRIO EN 2 APOYOS: Mantener en el aire, un brazo y la pierna contraria totalmente extendidos, durante unos 15 segundos. Repetir con las otras extremidades.

SHELL STRETCH: Sentarse en los talones, llevando los brazos adelante en el suelo.

TUMBADOS BOCA ABAJO

ROTACIÓN INVERTIDA: Con la cabeza apoyada sobre las manos y con una pierna levantada, rotar la columna 10 veces. Repetir hacia el otro lado.

BRAZADAS: Durante la extensión total del cuerpo, elevando piernas, tronco, cabeza y brazos, hacer el gesto de una brazada y bajar.

TUMBADOS BOCA ARRIBA

ELEVACIÓN DE PELVIS: Con rodillas flexionadas y pies en el suelo, levantar la pelvis al máximo.
Variante: con una pierna arriba levantar la pelvis (más fuerte)

ROTACIONES: Desde tablero y con brazos en cruz en el suelo, llevar las

rodillas a derecha e izquierda.

ROLL UP: Tumbados en el suelo con brazos atrás, incorporarse suavemente, y llegar cerca de las puntas de los pies. Volver a tumbarse, Roll down.

ROLL DOWN: Para aquellas persona que el Roll up es difícil, pueden hacer, controladamente, solo roll down.

FIN

Después de relajar unos minutos, tumbados con los ojos cerrados, levantarnos del suelo y cómodamente sentados con la espalda recta, mover el cuello de forma lenta y controlada.

ROTACIONES

FLEXIONES LATERALES

BARBILLA ADELANTE + FLEXIÓN AL PECHO.