



EJERCICIOS

#ACTÍVATEENCASA

NOTAS

- Todos los ejercicios deben hacerse **con seguridad**, evita grandes desequilibrios. Cógete a un sitio estable cuando lo precisas.
- Los **ejercicios de brazos y piernas** deben hacerse **con los dos lados**.
- Si alguno no puedes realizarlo, pasa a la siguiente hoja, ahí tendrás la adaptación.

Nº	EJERCICIO	REPETICIONES	DESCRIPCIÓN
1	Caminar en el sitio	20 pasos	Caminar en el sitio, subiendo las rodillas al pecho.
2	Rodillas al pecho	10 reps. a cada lado	De pie, apoyado en una silla, llevar la rodilla al pecho.
3	Rodilla al pecho sentado	10 reps. a cada lado	Sentado en una silla, llevar la rodilla al pecho.
4	Extensión de brazos con botellas	10 reps.	De pie con los codos pegados al cuerpo, cuerpo adelantado y rodillas un poco dobladas. Con una botella en cada mano estiramos los brazos hacia atrás.
5	Apertura y rotación de hombros con botellas	10 reps. a cada lado	Sostener dos botellas con las palmas hacia abajo y los brazos en cruz. Llevar las botellas hacia arriba y atrás, mientras gira el hombro y volver lentamente a la posición de partida.
6	Descansas un turno		Deberás esperar una ronda para volver a tirar.
7	Extensión de rodillas	10 reps.	Con un cojín entre las piernas y la espalda apoyada, extender y doblar las rodillas.
8	Extensión de cadera	10 reps. a cada lado	De pie, apoyado en una silla, llevar la pierna estirada hacia atrás.
9	Todos beben agua		Beber agua según las necesidades en ese momento.
10	Rotación de tronco	10 reps. 5 a cada lado. aguantando 3" en cada una	Sentado, coger el borde posterior de la silla e <i>intentar ver lo que hay detrás</i>
11	Escalera de dedos	1 repetición hacia arriba y otra abajo.	Colocarse lateralmente a una pared. Lentamente subir los dedos por la pared como si estuvieran andando por ella. Bajar lentamente hasta la posición inicial.
12	Elevación frontal con botellas	10 repeticiones	De pie, sostener las botellas de agua frente a sus muslos con las palmas de las manos hacia ellos. Levantar las botellas de agua, mientras mantiene una ligera flexión en su codo. Las palmas siempre deben estar boca abajo. Debemos subir las botellas hasta colocarlos los brazos paralelos al suelo.
13	De sesión a sesión y tiro porque mejoro un montón		Pasa a la casilla 21 y vuelve a tirar.

14	Botellas al cielo	5 repeticiones	De pie con las botellas de agua y los pies separados a la anchura de los hombros. Iniciar el movimiento llevando las botellas a los hombros y colocar las palmas hacia arriba. Subir las botellas por encima de los hombros.
15	Equilibrio sobre una toalla/cojín	10 segundos con cada pierna	Colocarse a la pata coja sobre una toalla o cojín.
16	Flexión de brazos	10 reps.	Doblar y extender los codos con una botella en cada mano.
17	Control escapular con elevación de brazo	5 reps. a cada lado	De pie con la espalda pegada contra la pared y los brazos a los lados. Debemos pegar la escápula suavemente contra la pared en una posición "neutral". El ejercicio se basa en mantener el contacto de la escápula contra la pared mientras se levanta lentamente el brazo a la altura del hombro.
18	Todos beben agua		Beber agua según las necesidades en ese momento.
19	Pendulares de hombro	10 reps. a cada lado	Inclinarse ligeramente adelante apoyado de manera estable, con una botella en la mano. Dejar colgar el brazo estirado y realizar un movimiento pendular en forma de círculos cambiando de sentido. Repita con el otro brazo.
20	Coger una toalla con el pie	1 vez con cada pie	Colocar una toalla en el suelo e intentar cogerla con el pie.
21	De sesión a sesión y tiro porque mejoro un montón		Vuelve a la casilla 13 y vuelve a tirar.
22	Aperturas de brazos	10 repeticiones	Con los brazos estirados a la altura de los ojos, separar y juntar las manos. Puedes añadir <i>peso con una botella</i> en cada mano.
23	Cárcel		Dos turnos sin jugar.
24	Separar la pierna	10 reps. a cada lado	De pie apoyado en una silla. Llevar la pierna estirada de lado.
25	Tocar con el codo la rodilla	10 reps. a cada lado	De pie levantar la rodilla hasta tocar el codo contrario. Repetir del otro lado.
26	Extensión de brazos y pierna	10 repeticiones alternando piernas	De pie en frente de una pared. Con las manos apoyadas en la pared y codo doblados, estiramos los dos brazos a la vez que estiramos una pierna hacia atrás.
27	Todos beben agua		Beber agua según las necesidades en ese momento.
28	De sesión a sesión y tiro porque mejoro un montón		Avanza hasta la casilla 35 y vuelve a tirar.
29	Círculos con la cabeza	3 círculos a cada lado	Hacer círculos con la cabeza <i>muy despacio</i> , alternando la dirección del círculo
30	Mándale un ejercicio al jugador que tienes detrás		Elige un ejercicio para que lo realice el jugador que va inmediatamente detrás.

31	Estiramiento de flexores de muñeca	Mantener la posición 30 segundos	Sujetar la mano por el dorso, y con el codo estirado, doblar la muñeca lo que se pueda. La mano que ayuda debe regular y controlar el estiramiento.
32	Estiramiento con silla	Mantener la posición 30 segundos	Colocar un pie encima de una silla y adelantar el cuerpo de manera que se sienta cómo se estira la región anterior del muslo.
33	Estiramiento de extensores de pie	Mantener la posición 30 segundos	Colocar el brazo frente a nosotros, con el codo flexionado, y la palma de la mano mirando hacia abajo. Sujetar la mano, con nuestra otra mano, y doblar la muñeca hacia atrás hasta sentir el estiramiento en la parte inferior del antebrazo.
34	Coronavirus		Has cogido el coronavirus, debes hacer cuarentena en casa. Vuelves al inicio.
35	De sesión a sesión y tiro porque mejoro un montón		Retrocede hasta la casilla 28 y vuelve a tirar.
36	Estiramiento del angular del omóplato	Mantener la posición 30 segundos	Sentado de manera estable, se coge con una de las manos a la silla, girar la cabeza hacia abajo y hacia el lado contrario y ayudarse del brazo del mismo lado para asistir el estiramiento.
37	Estiramiento del tríceps	Mantener la posición 30 segundos	Colocar el brazo detrás de la cabeza y agarrarlo del codo con su otra mano. Tire lentamente el codo hacia el suelo hasta que sienta el estiramiento en la parte posterior del brazo.

**ADAPTACIONES de los ejercicios**

Nº	SI PUEDES MOVER LAS PIERNAS PERO NO PUEDES PONERTE DE PIE	SI NO TIENES MOVIMIENTO EN LAS PIERNAS	SI TUS BRAZOS NO SE MUEVEN BIEN
1	Realiza el gesto sentado	Sustitúyelo por: círculos con los brazos en los dos sentidos	
2	Realiza el gesto sentado	Sustitúyelo por: círculos con los brazos en los dos sentidos	
3		Sustitúyelo por: círculos con los brazos en los dos sentidos 10 reps. a cada lado	
4	Realiza el gesto sentado	Realiza el gesto sentado.	Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
5	Realiza el gesto sentado	Realiza el gesto sentado	Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
6			
7		<i>Pasa al N10</i> y haz el doble de repeticiones	
8	Realiza el gesto sentado	Sustitúyelo por llevar los brazos estirados hacia atrás	
9			
10			
11	Realiza el gesto sentado		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
12	Realiza el gesto sentado.		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
13			
14	Realiza el gesto sentado.		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
15	Realiza el ejercicio siguiente	Realiza el ejercicio siguiente.	
16	Realiza el gesto sentado.		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
17	Realiza el gesto sentado.		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
18			
19	Realiza el gesto sentado		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
20		Con la mano en una toalla, cerrar los dedos uno a uno, hasta acabar en un puño	
21			

22	Realiza el gesto sentado		Sentado puedes apoyar el brazo sobre la mesa y realizar así el movimiento
23			
24	Realiza el gesto sentado.	Lleva tu brazo estirado desde el frente a un lado. Repite con el otro lado.	
25	Realiza el gesto sentado.	Haz el gesto girando el tronco solo con los brazos.	Haz el gesto girando el tronco solo con las piernas.
26	Realiza el ejercicio sentado solo con los brazos.	Realiza el ejercicio solo con los brazos.	Realiza el ejercicio solo con el brazo sano y la pierna.
27			
28			
29			
30			
31			Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
32	Realiza el ejercicio 33	Realiza el ejercicio 33	
33	Realiza el gesto sentado		Ayúdate con el otro brazo, o hazlo sólo con uno.
34			
35			
36			Realiza el gesto sin brazos.
37			Coloca el brazo estirado cruzado por delante del pecho, ayúdate con el otro brazo.