Dra. Del Barrio

RUTINA DE FUERZA

PIERNAS

SENTADILLAS

Primero haz las sentadillas sentándote y levantándote de la silla. Cuando esto lo tengas controlado, quita la silla y , según mejores, puedes ir añadiendo un poco de peso.

Céntrate en mantener la espalda recta, los pies abiertos a la altura de los hombros y tanto al bajar como al subir las rodillas van hacia afuera.

Puedes también utilizar gomas para poner un poco de resistencia.



BRAZOS

BÍCEPS

Coge botellas de agua para poner un poco de resistencia (también se puede hacere con gomas si tienes). Palmas hacia arriba y céntrate en subir hasta que tus brazos estén en un ángulo de 90º. ¡¡no separes los codos del cuerpo!!

Vete subiendo y bajando de forma controlada, no lo hagas deprisa.



TRICEPS

Siéntate en una silla con reposabrazos. Apoya los pies en el suelo, agarra los reposabrazos y empújalos hacia abajo hasta tener codos estirados y levantarte de la silla.

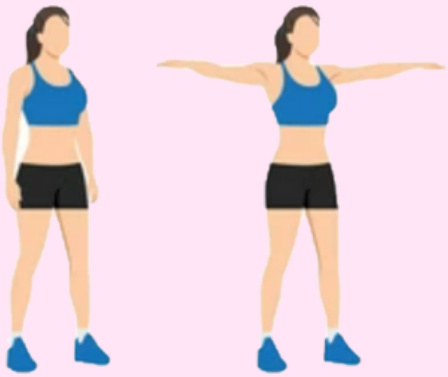
Cuando lo tengas dominado puedes apoyar tus manos en el asiento y bajar hasta el suelo (segunda imagen)





HOMBROS

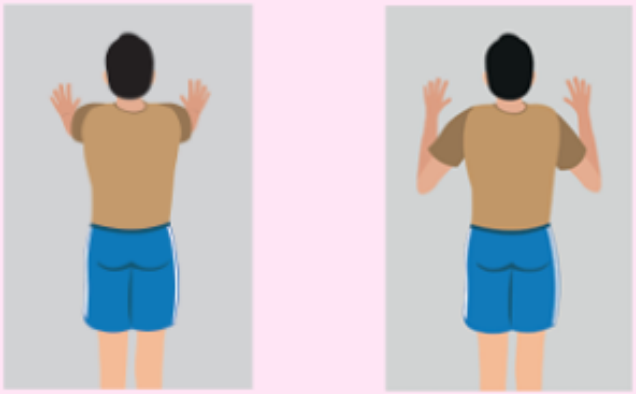
Haz elevaciones laterales de hombros. Ponte de pie, espalda recta y eleva (codos estirados o levemente flexionados) los brazos hasta la altura de tus hombros (hasta formar un ángulo de 90º con tu tronco),
aguanta la posición 3 segundos y baja lentamente.
Puedes añadir un poco de peso (botellas de agua, gomas, etC)



PECTORAL

FLEXIONES EN PARED

Ponte de pie frente a una pared, estira los brazos (codos estirados) y apoya las palmas sobre la pared a la altura de tus hombros. Acércate a ella flexionando los codos y empújala después para, de nuevo, estar lejos de ella con codos estirados.
Si quieres más intensidad puedes probar a en vez de pared apoyarte en una silla, si lo controlas, en el suelo con rodillas apoyadas y, finalmente, en el suelo sin apoyar rodillas.



** Haz 3 series de 10-15 repeticiones de cada ejercicio. ¡¡PRIMERO CALIENTA!!**

PROPIOCEPCIÓN

EQUILIBRIO SOBRE UNA PIERNA

Intenta mantener el equilibrio durante 30 segundos y sube el tiempo según te vayas sintiendo más estable. Si quieres aumentar dificultad súbete sobre una superficie inestable (cojín, bosu)



MINI SENTADILLAS CON UNA PIERNA

Mantén la espalda recta y mantén control sin que la rodilla se desvíe hacia adentro.



Haz tres series de cada ejercicio, aguantando en esa posición 30 segundos cada serie