

Muevete 1

El objeto de esta sesión es la activación de la circulación y evitar el sedentarismo propio del confinamiento. Su duración es relativamente corta y adecuada para todo el mundo. En caso de no saber/poder realizar algún ejercicio siempre podremos hacer marcha (andar) en el sitio por el tiempo indicado.

Necesitaremos un reloj y recomiendo ponernos música.

1. Calentamiento
2. Parte principal.

- Marcha en el sitio 30 segundos.
- Rodillas arriba de manera alternativa 30 segundos.
- Abrir y cerrar piernas. El que quiera Jumping Jacks, 30 segundos.
- Abro-cierro piernas, cuando están abiertas las piernas, bajo el tronco e intento tocar el suelo. 30 segundos.
- Elevación de piernas lateral alternando pierna, 1 minuto.
- Echar una pierna atrás estirada, tocando con la punta el suelo y con ambas manos apoyarse en el suelo. 30 segundos por pierna (1 minuto en total)
- Igual que el anterior pero cuando subimos elevamos la rodilla, estiro-rodilla, 30 segundos por pierna (un minuto en total).
- Tocar interior del pie con la mano contraria elevando piernas y alternando, 1 minuto.
- Igual que el anterior pero intentando hacer un pequeño salto entre repetición. 1 minuto.
- Salto de lado a lado con pierna alterna tomando como referencia una línea del suelo. Cuando salto a la derecha, caigo con la pierna derecha y en equilibrio salto con la pierna derecha hacia la izquierda y caigo con la pierna izquierda. 1 minuto.
- Marcha 1 minuto.

Repetir seguido al gusto (al menos dos veces) cada ronda de ejecución son menos de 10 minutos. ¡A disfrutarlo!

3. No te olvides de estirar

Adrián Cabañas, Ana Morte, Carlos Navarro, Rocio Roselló, Sergio Almolda