

EJERCICIOS DE MANTENIMIENTO DE LA MOVILIDAD

Estos ejercicios propuestos no serán más que una guía con la que buscamos que mientras dure este tiempo que estamos en nuestras casas, realicemos ejercicio, **NOS MOVAMOS**, para así no perder esa movilidad y esa fuerza que tenemos actualmente. Si en algún ejercicio, o algún día, no alcanzamos a realizar el número de repeticiones indicada, no es ningún problema, ya que no todos estáis en la misma fase de la enfermedad, lo fundamental aquí es que nos movamos lo posible para como hemos dicho, **mantenernos activos**.

- CUELLO.

- Juntar el mentón con el pecho, y volver a mirar al frente. 15 repeticiones, realizamos un descanso, y volvemos a realizar otras 15 repeticiones.
- Llevar la mirada al techo y la cabeza hacia detrás, y volver a mirar al frente. 15 repeticiones, un descanso, y nuevamente realizaremos otras 15 repeticiones.
- Juntamos nuestra oreja izquierda hacia nuestro hombro izquierdo, procurando no levantar el hombro. Lo realizaremos 15 veces, descansaremos, y otra vez haremos 15 repeticiones.
- Llevaremos nuestra oreja derecha hacia el hombro derecho, sin levantar el hombro. Lo haremos 15 veces, realizaremos un descanso, y nuevamente otras 15 repeticiones.
- Giraremos nuestra cabeza hacia el lado izquierdo 15 veces, y volveremos a mirar al frente. Descansamos, y volvemos a girar otras 15 veces.
- Giramos nuestra cabeza hacia la derecha, y miraremos nuevamente al frente. 15 veces, haremos un descanso, y nuevamente haremos otras 15 repeticiones.

- BRAZOS.

- Llevaremos los brazos estirados hacia delante hasta encima de nuestra cabeza, apuntando hacia el techo, y los bajaremos. Lo haremos 15 veces, descansaremos, y volveremos a subir otras 15 veces más.
- Con ambas manos nuevamente, lo llevaremos hasta la misma posición que en el punto anterior, y una vez esté encima de nuestra cabeza, lo llevaremos hacia la izquierda y bajaremos. Lo haremos 15 veces. Después, volveremos a hacerlo otras 15 repeticiones más, pero una vez arriba, lo llevaremos hacia la derecha y bajaremos.

- Ahora subiremos con la mano derecha y por el lado derecho hasta encima de nuestra cabeza y posteriormente bajaremos, lo haremos así 15 veces. Descansamos, y haremos lo mismo, pero con la mano izquierda y subiremos por el lado izquierdo, también 15 veces.
- Pondremos nuestros brazos pegados al cuerpo, y haremos el gesto de empujar algo que tendríamos delante. Lo haremos 15 veces, haremos un descanso, y nuevamente lo realizaremos otras 15 veces.
- Colocaremos un brazo abierto en cruz, y el otro recogido en el pecho, y alternaremos esta posición llevando el brazo abierto recogiénolo hacia el pecho, y llevando el brazo que tenemos en el pecho hacia la posición de cruz. Lo haremos 15 veces, realizaremos un breve descanso, y lo haremos nuevamente otras 15 repeticiones más.
- Pondremos los dos brazos estirados a lo largo de nuestro cuerpo, y los llevaremos a aplaudir por delante de nosotros, volveremos a la posición inicial, e iremos a aplaudir con ambas manos por detrás nuestro. Lo haremos 15 veces, descansaremos, y volveremos a hacerlo otras 15 veces.
- Pondremos los brazos estirados a lo largo del cuerpo, con las palmas de las manos apuntando al frente. El ejercicio consistirá en llevar la palma de la mano derecha hacia el hombro derecho y bajar a la posición inicial. Lo haremos 15 veces, y después de descansar, lo haremos 15 veces llevando la palma de la mano izquierda hacia el hombro izquierdo.
- Este ejercicio será idéntico al anterior, los brazos estirados a lo largo del cuerpo, con las palmas apuntando al frente, pero en esta ocasión llevaremos la mano derecha al hombro izquierdo 15 veces, descansaremos, y lo haremos al revés, llevaremos la mano izquierda al hombro derecho otras 15 veces.
- Estaremos sentados, y apoyaremos la palma de una mano y el antebrazo sobre una mesa, y lo que tendremos que hacer es separar el antebrazo y el codo de la mesa lo máximo posible, sin despegar nuestra palma de la mano de esta. Lo haremos 15 veces con el brazo derecho, y después de un descanso, lo haremos con el brazo izquierdo.
- Estiraremos los brazos al frente como si estuviésemos sujetando el manillar de una bicicleta, y llevaremos las muñecas hacia nosotros, como si estuviésemos acelerando una moto. Lo haremos 15 veces, haremos un descanso, y nuevamente lo haremos 15 veces más.

- **TRONCO.**

- Con las dos manos y los brazos estirados iremos a tocar el suelo arqueando nuestra espalda. Lo haremos 15 veces, descansaremos un poco, y volveremos a realizarlo otras 15 veces más.
- Pondremos los brazos al frente, y llevaremos las manos hacia arriba sobrepasando nuestra cabeza, y acompañando el movimiento manteniendo la mirada sobre nuestras manos. 15 repeticiones, realizaremos un descanso, y volveremos a hacerlo 15 veces.
- Estaremos sentados en una silla, y trataremos de inclinar nuestro tronco hacia la izquierda 15 veces, descansaremos, y lo inclinaremos otras 15 veces, pero hacia la derecha.
- Nuevamente estaremos sentados, y lo que haremos es rotar nuestro cuerpo hacia la derecha un total de 15 veces, descansamos, y lo rotaremos hacia la izquierda otras 15 veces más.
- Sentados en una silla, trataremos de arquear la zona lumbar (la zona más baja de nuestra espalda) hacia atrás, y volveremos a la posición inicial. Lo haremos 15 veces, haremos un pequeño descanso, y desde la misma posición de inicio, en lugar de arquear nuestras lumbares, lo que haremos es tratar de hacer una curva llevando nuestro pecho un poco en dirección al suelo, otras 15 veces.
- En la silla nuevamente, lo que haremos es meter la barriga, llevando el ombligo hacia dentro. Lo haremos 15 veces.

- **PIERNAS.**

- Nos sentaremos y estiraremos nuestros brazos al frente, y trataremos de llevar la rodilla de la pierna derecha al frente para tocar con ella en nuestras manos (no pasa nada si no alcanzamos a tocar la mano, lo importante es realizar el gesto), 15 veces. Descansaremos y lo haremos nuevamente, pero con la pierna izquierda otras 15 veces.
- Estaremos sentados con los pies apoyados en el suelo. Lo que haremos es estirar la rodilla derecha un total de 15 veces, haremos un descanso, y haremos lo mismo con nuestra pierna izquierda.
- Nos sentamos en una silla con las dos piernas juntas y los pies apoyados en suelo. Llevaremos la pierna derecha hacia la derecha arrastrando la planta del pie por el suelo y no moveremos la izquierda. Lo haremos 15 veces, descansamos, y esta vez lo haremos al revés, la pierna derecha no se moverá, y llevaremos la pierna izquierda hacia la izquierda arrastrando la planta del pie, 15 veces también.
- Sentados, con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, llevaremos el pie derecho a tocar en la rodilla izquierda y bajaremos, lo haremos 15 veces. Tras un descanso, llevaremos el pie izquierdo a tocar la rodilla derecha otras 15 veces.

- Por último, sentados en la silla y con los dos pies apoyados en el suelo, pondremos los pies de puntillas 30 veces, descansaremos un poco, y pondremos los pies apoyados solamente en los talones también 30 veces.