

# TÁBOA DE EXERCICIOS PARA MANTERSE FISICAMENTE ACTIVO DURANTE A CORENTENA

As Autoridades Sanitarias pedíronnos que permanezamos na casa por mor da pandemia por Coronavirus, para evitar contaxiarnos e contaxiar aos demais.

Isto non quere dicir que debamos renunciar ao estilo de vida activo. Dentro da casa podemos seguir exercitando o noso corpo para non perder ton muscular e estar en perfectas condicións para cando toda esta situación termine e volvamos á normalidade.

Propoñémosche unha serie de exercicios para que sigas manténdote san e activo.

## RESPIRACIÓN



Coller aire lenta e profundamente polo nariz ca boca pechada até a nosa máxima capacidade, notando como a barriga comeza a inflarse. Soltar o aire lentamente pola boca cos beizos relaxados, coma se soplara (a barriga vaixe desinflando), acompañamos con presión das nosas mans sobre a barriga para expulsar o máximo aire posible.



Despois colocar as mans ao longo do tronco. Coller aire lenta e profundamente polo nariz coa boca pechada, mentres elevamos os brazos até onde poidamos. Soltar o aire lentamente pola boca cos beizos relaxados coma se soprara, mentres baixamos os brazos ata a posición inicial. Pode engadir un peso de 1 Kg (cartón de leite, botella de auga, pesa...).

Círculos de ombreiros en ambos os sentidos.  
10 repeticións.



Inclinación da cabeza á dereita.  
10 repeticións.



Inclinación da cabeza á esquerda.  
10 repeticións.



Rotación do pescozo á dereita.  
10 repeticións.



Rotación do pescozo á esquerda.  
10 repeticións.



Circunducción de cabeza 180°.  
10 repeticións en cada dirección dereita e esquerda.



Xuntar escápulas.  
10 repeticións, mantemos 5 segundos.



Flexión lumbar.  
10 repeticións.



Movement circular de cintura en ambos os sentidos.  
10 repeticións.



Flexión de cadeira sentado.  
10 repeticións con cada perna.



Abducción de cadeira con apoio en cadeira.  
10 repeticións.



Elevación de talóns de pé apoiado.  
10 repeticións.



Extensión de cadeira de pé con apoio.  
10 repeticións.



Elevación de xeonllos ou skipping.  
10 repeticións, imaxina que camiñas como un militar, podes collerche a unha cadeira.



Media sentadilla con axuda.  
10 repeticións, faino collido a unha cadeira.



Círculos co nocelo, nun sentido e no outro.  
10 repeticións, podes facelo sentado.



Subir escaleiras.



Sobe e baixa un piso cada 2h.

Andar.

Cada hora tenta camiñar 10 minutos polo corredor se non podes saír de casa.

