



Deporte | Recreación | Actividad Física | Escenarios



Alcaldía de Medellín

**Gestión en casa**  
**27 al 31 de julio de 2020**

**SEBASTIÁN RESTREPO MONCADA**  
**Juegos indercolegiados**



# ***EN ESTA SESIÓN SE TRABAJARÁ LA FLEXIBILIDAD***

**Los estiramientos tienen amplios beneficios en la salud corporal, entre ellos:**

- Reducir lesiones musculares
  - Reduce el estrés muscular
- Mejora el rango de movilidad articular.
- Previene lesiones musculares a causa de atrofas del musculo .
- Ayuda a una pequeña tonificación muscular



## Ten presente estos tips que nos pueden salvar la vida y la de tu familia:

- Mantener una adecuada higiene.
- Lavar frecuentemente tus manos.
- Evitar contacto de las manos con cualquier parte de la cara.
- Usar alcohol.
- Tener una buena hidratación y alimentación.
- Realizar ejercicio mínimo 3 veces por semana.

**Y Por encima de todo, evita cosas que perturben tu salud mental, es difícil más no imposible**



© dreamstime.com ID 132831583 © Rimmalsnk

# Antes de empezar simplemente necesitaremos:

Un termo con agua, ropa cómoda y una colchoneta o sabana



## Desplazamiento de codos hacia delante

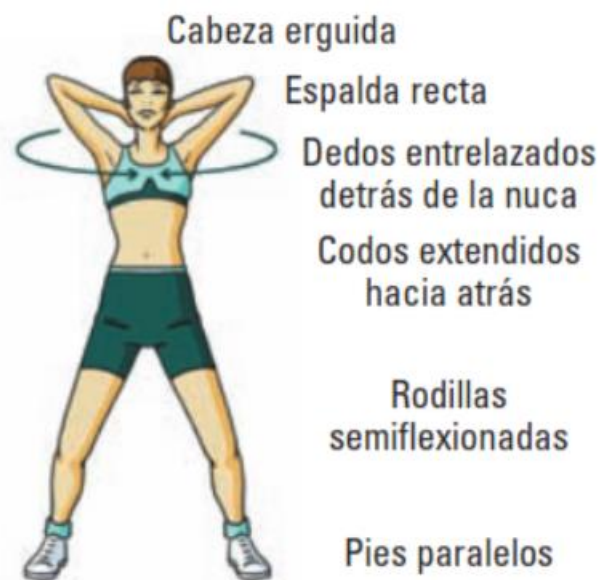
**Descripción:** De pie o sentado, manos detrás de la nuca: haga que los codos se toquen delante

**Repeticiones:** Realice 3 series de 15 desplazamientos de codos. Descanse entre 5 a 6 segundos.

### ¿Para qué sirve?

Permite volver al aprendizaje del sostenimiento dorsal, distiende, tonifica y flexibiliza en el especial la parte superior del cuerpo

## ***EJERCICIO 1: Brazos- hombros- espalda***



**B**

## Desplazamiento laterales del tronco

**Descripción:** Sentado con las piernas flexionadas, ponga los brazos en cruz y desplace el cuerpo de derecha a izquierda

**Repeticiones:** Realice 2 series de 15 repeticiones de derecha a izquierda. Descanse entre 8 a 10 segundos por cada ejercicio.

### ¿Para qué sirve?

Permite cobrar consciencia del propio cuerpo, buscando un restablecimiento producto del estrés muscular.

## EJERCICIO 2: Espalda- cintura- brazos

Cabeza erguida y estirada lo máximo posible hacia arriba

Brazos estirados Puños apretados



B

## Elevación del tronco y desplazamiento de una pierna simultáneamente

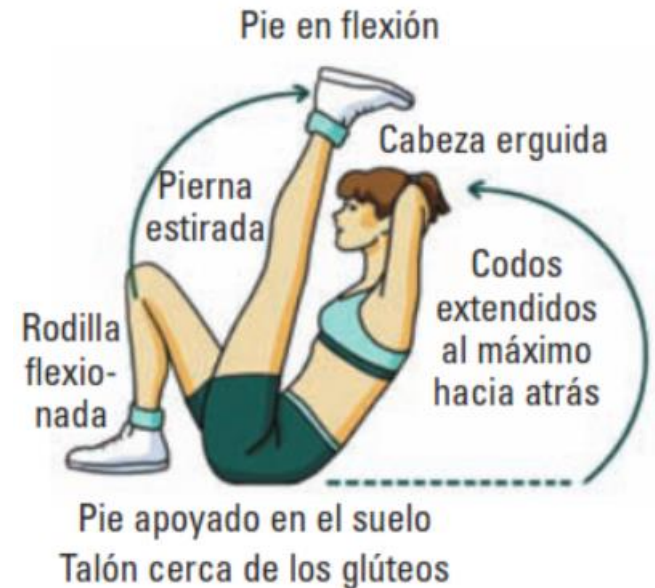
**Descripción:** Acostado boca arriba, desplace de manera simultánea, una pierna extendida y el tronco, luego colocar la pierna de manera perpendicular.

**Repeticiones:** Realice 2 series con cada pierna de 15 repeticiones, y mantenga la posición alta durante 5 segundos

### ¿Para qué sirve?

Reactivación leve de las fibras musculares de la parte inferior como superior del musculo recto del abdomen. Es un ejercicio completo para la reestructuración ventral y estomacal.

## EJERCICIO 3: Ventre- estomago



**B**



## Elevación laterales de la pierna.

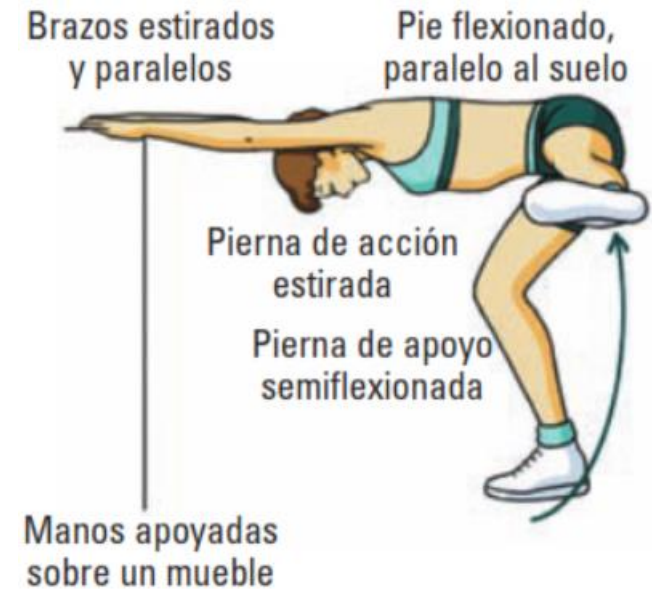
**Descripción:** De pie, incline el cuerpo hacia delante, apoyándose sobre un mueble o silla, y eleve la pierna estirada a un lado.

**Repeticiones:** Realice 2 series de 15 elevaciones con cada pierna. Descanse entre cada serie 15 a 20 segundos

### ¿Para qué sirve?

Contribuye a la propiocepción del cuerpo y mejora la movilidad articular de la cadera y tronco.

## EJERCICIO 4: Pierna- glúteos



B

## Estiramiento hacia el exterior de una pierna levantada.

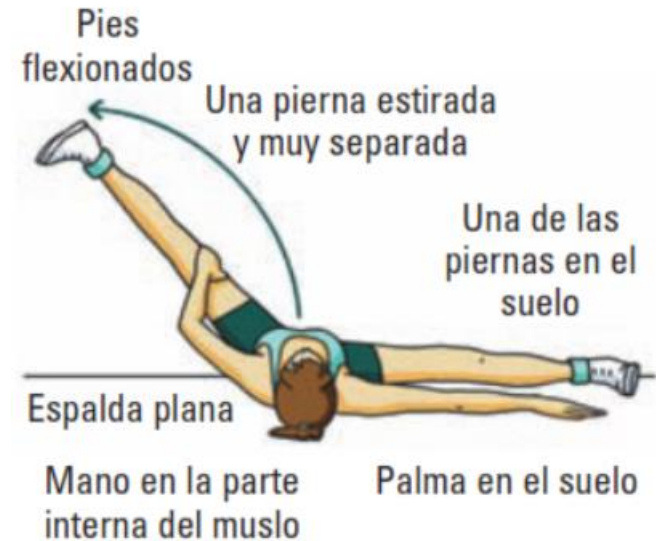
**Descripción:** Acostado sobre la espalda, piernas apoyadas sobre la pared, coloque una de las piernas en el suelo y separe al máximo la otra pierna con la mano puesta en la parte interna del muslo

**Repeticiones:** Realice 6 posturas alternadas.  
Descanse 10 segundos entre las series

### ¿Para qué sirve?

Mejora el rango de amplitud de los músculos aductores de forma inmediata, además proporciona soltura a los movimientos de las piernas.

## EJERCICIO 5: Stretching de piernas



**B**

# ¡Gracias!

[www.inder.gov.co](http://www.inder.gov.co)



Alcaldía de Medellín