

EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y TONIFICACIÓN



Para que practiques...

1



Posición: De rodillas, espalda recta y brazos estirados hacia delante.

Realización: Flexiona los brazos hacia atrás, llevando el pecho ligeramente hacia delante

Repeticiones: 10-15

2



Posición: De rodillas, espalda recta y brazos estirados hacia delante

Realización: Realiza un “empuje” hacia atrás, volviendo a la posición inicial y realízalo hacia el otro lado.

Repeticiones: 10-15

3

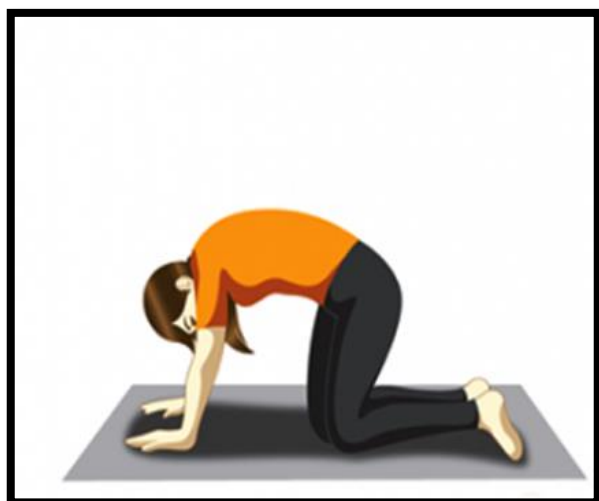
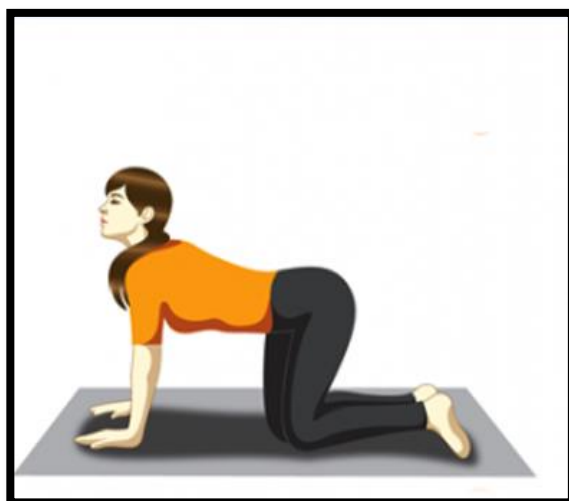


Posición: De rodillas, espalda recta y brazos estirados hacia delante.

Realización: Realiza una rotación del tronco sin detenerte a mitad

Repeticiones: 10-15

4



Posición: Coloca las rodillas debajo de las caderas. Las muñecas, hombros y codos deben estar mirando al suelo y a la anchura de los hombros.

Realización: Realiza una curva con la columna vertebral apuntando hacia el techo. Baja ligeramente la cabeza llevando la barbilla al pecho.

Repeticiones: 10

5



Estiramiento: Desde la posición de cuadrupedia extiende los brazos lo más lejos posible y aguanta la postura

Duración: 20-30 segundos

EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

6



Posición: Tumbado hacia arriba con las rodillas semiflexionadas, brazos abiertos con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.

Realización: Eleva la cadera y bloquéala arriba durante 2-3 segundos (contraer glúteo), posteriormente vuelve a la posición inicial.

Repeticiones: 10-20

6.1

**Aumenta la
dificultad del
ejercicio 6**



Posición: Tumbado hacia arriba con las rodillas semiflexionadas y abiertas (pelota fitball entre las piernas), brazos abiertos con las palmas de las manos apoyadas en el suelo

Realización: Eleva la cadera y bloquéala arriba durante 2-3 segundos (contraer glúteo), posteriormente vuelve a la posición inicial.

Repeticiones: 10

7



Posición: Tumbado hacia arriba con las rodillas semiflexionadas y abiertas, brazos abiertos con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.

Realización: Eleva la cadera apoyando solamente UNA pierna en el suelo, bloquea la cadera arriba 2 segundos y vuelve a la posición inicial.

Repeticiones: 10 con cada pierna

7.1

Aumenta la
dificultad del
ejercicio 7



Posición: Tumbado hacia arriba con las rodillas extendidas encima del fitball (pelota), brazos abiertos con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.

Realización: Eleva la cadera apoyando las piernas en el fitball, bloquea la cadera arriba 2-3 segundos y vuelve a la posición inicial. Puedes dificultar el ejercicio apoyando solamente UNA pierna en el fiball y manteniendo la otra elevada.

Repeticiones: 10 con cada pierna ó 10-15 con las dos piernas.

8



Posición: Tumbado boca abajo, con las piernas y brazos extendidos.

Realización: Eleva una pierna a la vez que elevas el brazo contrario. Posteriormente altérganlos

Repeticiones: 20-30

9

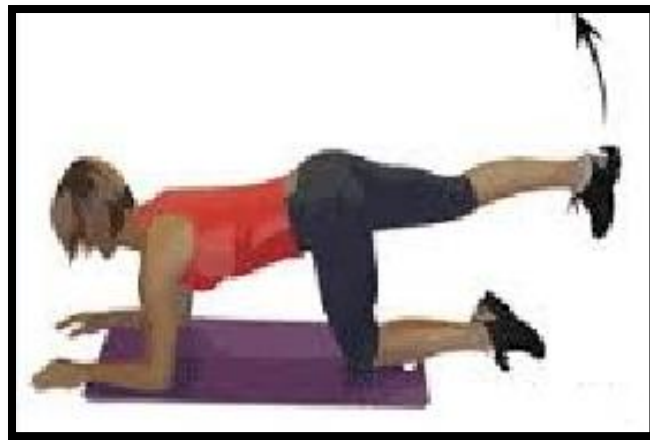


Posición: En posición cuadrupedia con la mirada hacia abajo.

Realización: Eleva una de las piernas con la rodilla doblada. Puedes complicarlo haciendo pequeños rebotes

Repeticiones: 10-15 con cada pierna

10



Posición: En posición cuadrupedia con la mirada hacia abajo.

Realización: Eleva una de las piernas con la rodilla extendida y vuelve hacia abajo (posición inicial). Puedes complicar el ejercicio haciendo pequeños rebotes

Repeticiones: 10-15 con cada pierna

**EJERCICIOS
CON BANDAS
ELÁSTICAS**

1



Posición: rodillas a 90°, anchura de las piernas como la anchura de los hombros.

Realización: subir y bajar. Puedes mantener las manos apoyadas en la cadera sujetando la banda.

Alternativa: no cruzar la banda

Repeticiones: 10-15 repeticiones

2



Posición: De pie con la banda enganchada o rodeando los tobillos

Realización: Eleva lateralmente la pierna (hasta donde puedas) y vuelve a la posición inicial

Repeticiones: 10-15 con cada pierna

3



Posición: En posición lateral con las piernas extendidas y el brazo estirado, apoyado en el suelo

Realización: Eleva una de las piernas lateralmente, sin doblar la rodilla, y vuelve a juntarlas

Repeticiones: 10-15 con cada pierna

4



Posición: De pie con la banda rodeando los tobillos (puedes agarrarte o apoyarte en la pared)

Realización: Eleva una de las piernas hacia detrás, contrayendo el abdomen y manteniendo la espalda recta o ligeramente inclinada hacia delante; posteriormente vuelve a la posición inicial.

Alternativa: Hacer rebotes y volver a la posición inicial

Repeticiones: 10-15 con cada pierna

5



Posición: En posición de cuadrupedia, sujeta la banda con una mano y el otro extremo agárralo en el tobillo de la pierna a trabajar

Realización: Eleva una de las piernas y vuelve a la posición inicial.

Alternativa: Hacer rebotes manteniendo la pierna extendida y arriba

Repeticiones: 10-15 con cada pierna

6

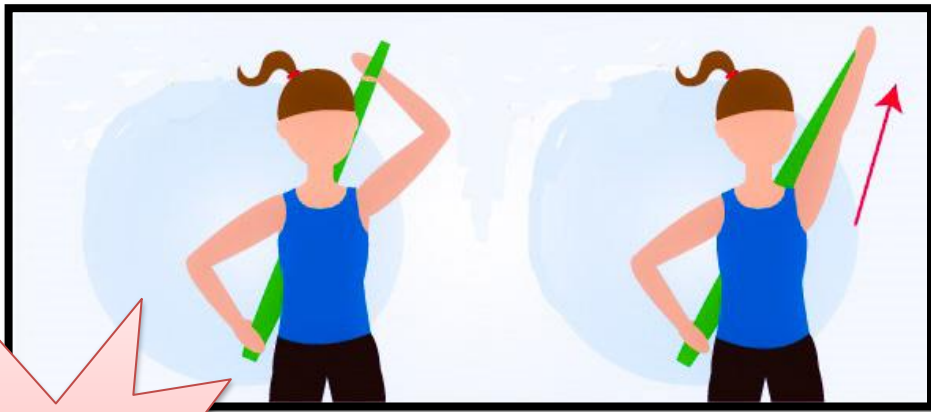


Posición: De pie con uno de los pies retrasado. Coloca la banda por detrás, debajo de un pie y agarrando el otro extremo con las dos manos

Realización: eleva los brazos, manteniendo los codos pegados a las orejas y baja hasta 90°

Repeticiones: 10 con cada brazo

6.1



**Alternativa
del ejercicio 6**

7

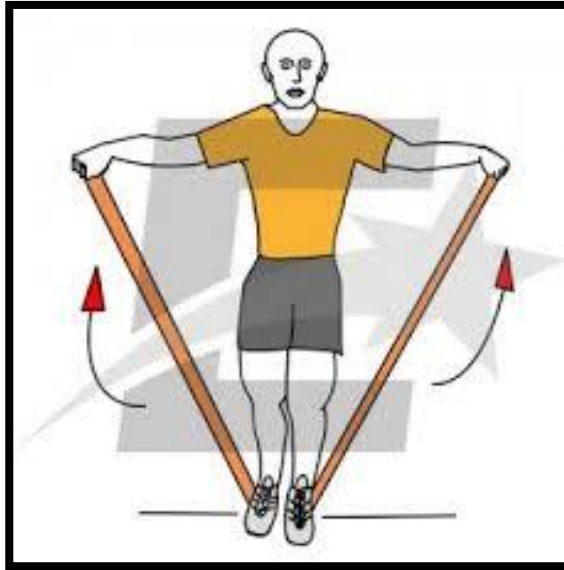


Posición: de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros, coloca la banda debajo de los dos pies y brazos extendidos pegados al cuerpo.

Realización: eleva los brazos hasta que los codos se queden a 90° y vuelve a la posición inicial. Puedes elevar ambos a la vez o alternando.

Repeticiones: 10 (si se hace con los dos a la vez) 20 (si se hace alternando)

8

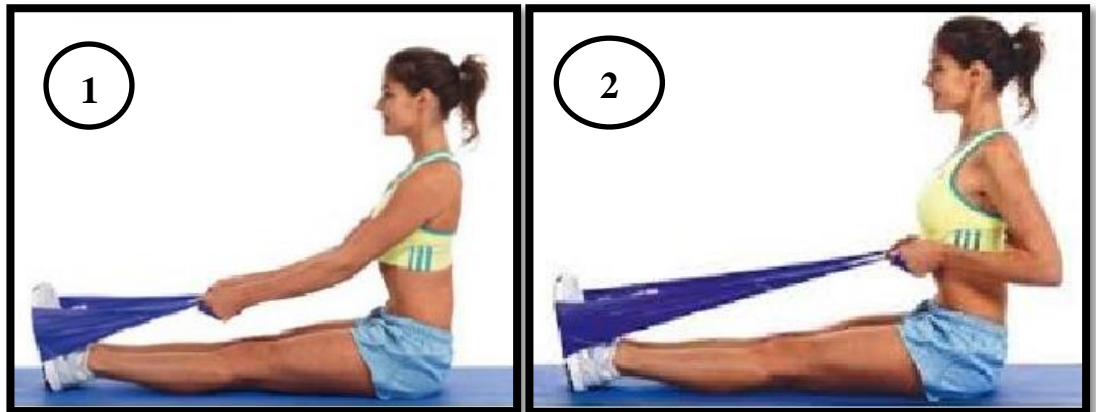


Posición: de pie, con las piernas separadas a la anchura de los hombros y los brazos pegados al cuerpo

Realización: eleva los brazos extendidos hasta la altura de los hombros (nunca sobrepasar, simulamos una cruz)

Repeticiones: 10 repeticiones

9



Posición: sentada con las piernas extendidas, pasamos la banda por la planta de los pies y la sujetamos desde las manos. Brazos extendidos hacia delante

Realización: de la extensión de los brazos, recógelos hacia detrás. Mantener los brazos pegados al tronco.

Repeticiones: 10-15 repeticiones



Interreg
POCTEFA



 **CAPAS**
cité - ciudad