

# Ejercicios de movilidad articular

Estos ejercicios son importantes a la hora de empezar a moverse. Se pueden usar antes de cualquier actividad física o deporte a modo de entrada en calor, ya que también preparan al cuerpo para los movimientos que vendrán.

---

# Ejercicios de movilidad articular

Estos ejercicios son importantes a la hora de empezar a moverse. Se pueden usar antes de cualquier actividad física o deporte a modo de entrada en calor, ya que también preparan al cuerpo para los movimientos que vendrán.

## Rotación de cuello – hombros y tronco

1. Sentado, con espalda derecha, lleve la cabeza suavemente a un lado y luego al hombro. Repita el mismo movimiento para el lado contrario.
2. Con brazos estirados a los costados del cuerpo, realice movimientos circulares con los hombros. Puede hacer de a un hombro o ambos a la vez.
3. Eleve un brazo por vez llevándolo bien estirado hacia arriba.
4. Haga rotar la columna llevando cada hombro hacia adelante y hacia atrás.



## Ejercicio de hombros

1. Siéntese en una silla con su espalda derecha.
2. Mantenga los pies apoyados sobre el piso, separados y alineados con sus hombros.
3. Con algún peso en las manos, coloque los brazos a los costados, con las palmas hacia adentro.
4. Levante uno o ambos brazos hasta la altura de sus hombros.
5. Mantenga la posición por 1 segundo, y lentamente baje los brazos a los costados. Pausa.
6. Haga 2 series de 6 a 12 repeticiones



## Ejercicio de brazos. Extensión de tríceps

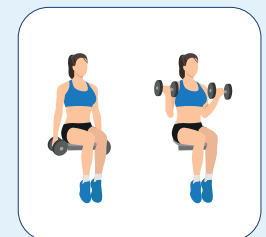
**Para fortalecer los músculos posteriores de la parte superior de los brazos.**

1. Siéntese en la parte media adelante de la silla, los pies separados y alineados con sus hombros.
2. Sostenga la pesa con la mano, levante ese brazo hacia el techo, con la palma hacia adentro.
3. Soporte el brazo levantado con la otra mano.
4. Flexione el brazo levantado hasta la altura del codo y baje la pesa hasta el hombro.
5. Lentamente extienda el brazo otra vez.
6. Mantenga la posición por 1 segundo.
7. Lentamente flexione el brazo hacia el hombro otra vez.
8. Repita flexionando y extendiendo el brazo entre 6 y 12 veces. Luego continúe con el otro brazo.
9. Repita la serie con cada brazo.
10. Repita otra serie de 6 a 12 veces con cada brazo.



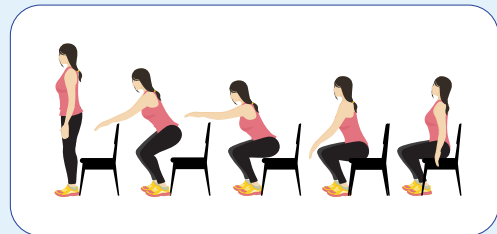
**Para fortalecer los músculos superiores de los brazos.**

1. Siéntese en una silla sin apoyabrazos, con su espalda apoyada en el espaldar.
2. Sostenga las pesas con los brazos derechos y las palmas hacia adelante.
3. Suba el brazo, doblando el codo. Levante la pesa hasta llegar al hombro.
4. Mantenga la posición por 1 segundo. Lentamente baje su brazo a la posición inicial.
5. Puede hacer con uno o ambos brazos a la vez.
6. Alterne hasta que haya repetido el ejercicio de 6 a 12 veces con cada brazo.
7. Descanse; después haga otra serie de 8 a 15 repeticiones.



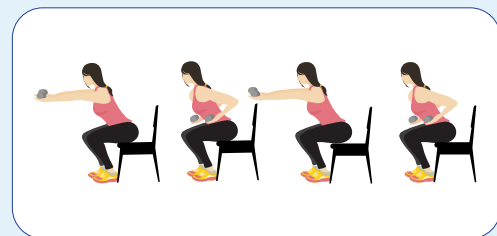
## Ejercicios de piernas y glúteos

1. Si lo desea, puede colocar una almohada en el respaldo de una silla.
2. Siéntese en el medio de la silla, con las rodillas flexionadas. Inclínese hacia adelante.
3. Levántese de la silla, con mínimo uso de las manos.
4. Lentamente vuélvase a sentar.
5. Mantenga su espalda y hombros derechos mientras hace este ejercicio.
6. Repita el ejercicio de 6 a 12 veces.
7. Descanse; haga otra serie de 6 a 12 repeticiones adicionales.



## Ejercicio para espalda

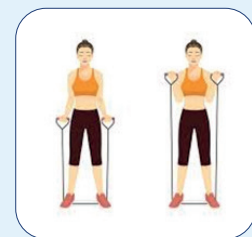
1. Tomar una pesa en cada mano con las palmas hacia arriba.
2. Estirar los brazos hacia adelante; en esa posición las pesas no deben superar la altura de los hombros.
3. Llevar los brazos hacia atrás flexionando codos, pasar por los costados del cuerpo a la altura de la cintura.
4. Repetir este movimiento de 6 a 12 veces. Hacer 2 o 3 series descansando 1 minuto entre cada una de ellas.



## Ejercicios con bandas elásticas

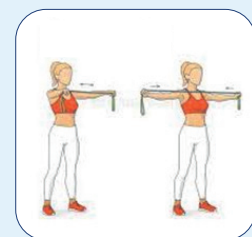
### Brazos

1. Desde la posición de sentados o parados, pisar la parte media de la banda elástica y tomarla con una mano.
2. Con banda en mano y palma hacia arriba, flexionar el codo intentando llegar hasta el hombro. Repetir unas 5 a 10 veces.
3. Cambiar de pie y mano, y repetir el ejercicio.
4. Puede usar un pie o los dos para dar menor o mayor resistencia a la banda. Acortar la banda hará que el esfuerzo sea mayor.



### Pecho

1. Desde la posición de sentados o parados, tomar la banda con ambas manos y palmas hacia afuera. Elevar la banda a la altura del pecho.
2. Estirar las bandas hacia los laterales concentrando la fuerza en el pecho.
3. Se puede hacer de un brazo a la vez, abriendo solo uno de los dos brazos.
4. Repetir de 6 a 10 veces, descansar e intentar 1 o 2 series más.



## Piernas, caderas y glúteos

1. Desde la posición de sentados o parados, colocar ambas piernas dentro de la banda elástica, a la altura de las rodillas.
2. Llevar una pierna hacia un lado, volver al centro y continuar con la otra hacia el lado opuesto.
3. Repetir unas 10 veces con cada pierna. Descansar un minuto y realizar 2 series más.
4. Para sumar fuerza e intensidad, puede separar ambas piernas a la vez.



Fuente Prof. Educación Física Sergio Verón