



## Ayuntamiento de Valdemoro

Concejalía de Educación, Juventud,  
Deportes e Igualdad

### **PROGRAMA DE ESTIRAMIENTOS PARA LLEVAR A CABO EN TIEMPOS DE RECLUSIÓN POR CORONAVIRUS**

El motivo del presente programa de estiramientos es hacer el periodo de cuarentena más llevadero, implementado una rutina diaria de estiramientos, donde los usuarios puedan ocupar su tiempo adquiriendo unos buenos hábitos físicos y saludables para su cuerpo y mente.

Se realizarán 3 rutinas de estiramientos semanales de una duración aproximada de 45 minutos, donde se llevarán a cabo diferentes ejercicios propuestos, los cuales vendrán con su correspondiente descripción gráfica para hacer más fácil su comprensión.

A continuación se presenta la sesión número 1 de presente programa:

#### **SESIÓN 1**

Empieza el día con algunos estiramientos para que así el cuerpo funcione de la forma más natural. Sería conveniente llevar a cabo la rutina de ejercicios en un **ambiente relajado, libre de obstáculos** (sillas, mesas, puertas....) que puedan obstaculizar su ejecución. También sería recomendable tomar una **ducha o baño caliente de agua** antes de empezar con la rutina, con el objetivo de calentar muscular y articularmente el cuerpo.

#### **Ejercicios para la rutina 1**

En total se presentan 22 ejercicios de estiramientos para llevar a cabo a primera hora del día. Junto con la descripción gráfica del ejercicio a realizar podemos observar una serie de recomendaciones en cuanto a su número de repeticiones o tiempo que se debe de mantener cada postura. Se recomienda en general para los 22 ejercicios propuestos, estar entre **15 y 20 segundos** en la posición del dibujo, **llegar a ella progresivamente, evitando los tirones y movimientos bruscos**. *Pudiendo repetir la rutina de 22 ejercicios entre 3 y 5 veces, empleando en su totalidad una duración de 30 a 45 minutos.*



1  
5 veces  
cada dirección  
(pág. 89)



2  
20 segundos  
(pág. 24)



3  
"Pellizco de omóplatos"  
2 veces  
5 segundos cada una  
(pág. 26)



4  
2 veces  
5 segundos cada una  
(arriba, pág. 27)



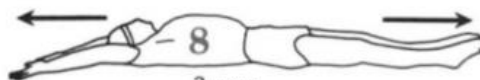
5  
3 veces  
5 segundos cada una  
(pág. 25)



6  
20 segundos  
cada lado  
pág. 24)



7  
20 segundos  
cada lado  
(pág. 29)



8  
2 veces  
5 segundos cada vez  
(pág. 28)



9  
20 segundos  
cada pierna  
(pág. 28)



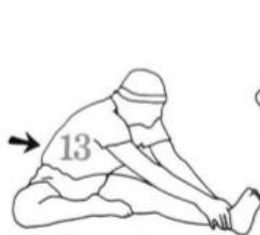
30 segundos  
(pág. 56)



10 segundos  
cada lado  
(pág. 59)



30 segundos  
cada pierna  
(pág. 33)



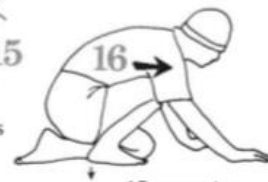
20 segundos  
cada pierna  
(pág. 36)



10 veces  
en cada dirección  
(pág. 31)



30 segundos  
cada pie  
(pág. 31)



15 segundos  
cada pierna  
(pág. 47)



20 segundos  
cada pierna  
(pág. 48)



25 segundos  
cada pierna  
(pág. 71)



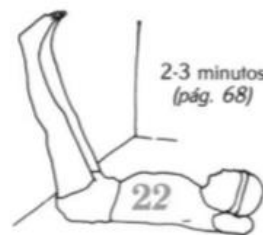
15 segundos  
(pág. 80)



10 segundos  
cada brazo  
(pág. 41)



10 segundos  
(pág. 44)



2-3 minutos  
(pág. 68)