

## Adaptación Proyecto Centinela | MANTENTE ACTIVO EN CASA

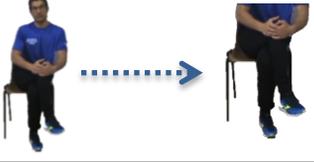
Lunes, miércoles y viernes (3 días)

**Haz los siguientes ejercicios cerca de una pared, apoyándote en ella si es necesario:**

1. Camina 20 pasos poniendo un pie delante del otro	
2. Camina 20 pasos sobre los talones	
3. Camina 20 pasos sobre las puntas de los pies	
4. Camina 20 pasos elevando las rodillas	

**Camina por el pasillo o haz bicicleta estática**

**Siéntate en una silla sin reposabrazos, con la espalda recta, y realiza estos ejercicios:**

5. Estira una pierna, mantenla estirada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna	
6. Cruza una pierna, mantenla cruzada durante 30 segundos y repite el ejercicio con la otra pierna	
7. Separa las piernas con las manos durante 30 segundos	
8. Cógete las manos, estira los brazos y súbelos a la altura de la frente, mantén la posición durante 30 segundos	

**Para acabar, continúa en la silla y relájate respirando tranquilamente unos minutos**

**Preparación**

1. De pie, con los brazos estirados hacia delante, abre y cierra los brazos 15 veces



2. De pie, con los brazos estirados hacia delante, sube y baja los brazos 15 veces



3. De pie, con los brazos pegados al cuerpo, lleva las manos hacia los hombros 15 veces



**Siéntate en una silla sin brazos, con la espalda recta, coge una botella de agua pequeña en cada mano y realiza estos ejercicios:**

4. Lleva los codos hacia atrás 10 veces



5. Sube y baja los brazos estirados hacia delante 10 veces



6. Con los brazos pegados al cuerpo, lleva las manos hacia los hombros 10 veces



**Repite otra vez estos tres últimos ejercicios**

**Continúa sentado, deja las botellas de agua y realiza los últimos ejercicios**

7. Lleva los brazos hacia atrás, intentando cogerte las manos, durante 30 segundos



8. Cógete las manos, estira los brazos y súbelos a la altura de la frente, mantén la posición 30 segundos



9. Abrázate durante 30 segundos



10. Inclínate hacia delante y agarra las rodillas por detrás durante 30 segundos



**Para acabar continúa en la silla y relájate respirando tranquilamente unos minutos**