

## PAUSAS ACTIVAS

¡Hola queridos alumnos!

¡Esperamos que les haya ido bien con el armado del circuito! Sabemos que estas ejercitaciones las tienen que implementar dentro del contexto hogareño, lo cual puede presentar algunas dificultades. Seguramente se preguntaran ¿cómo lo hago? ¿cuándo? ¿por dónde empiezo? Pues, lo que elijas para empezar está bien. Imaginamos que estarán también usando mucho la computadora haciendo tareas para el Colegio.

Pues bien, queremos que lo que ustedes hagan les sirva para estudiar mejor y también para que se sientan mejor físicamente. Para ello presten atención a estas recomendaciones:

- 1) Establezcan un tiempo máximo corrido para estar con la computadora o sentado trabajando, entre 40 y 45 minutos, aproximadamente. Esto es lo recomendado para estar bien concentrados. ¿Quieren usar una alarma? ¡Mejor!
- 2) Una vez cumplido ese tiempo hagan una **pausa activa**, que consiste en **dedicar 20 minutos para realizar uno de los ejercicios** de fuerza que verás más abajo (abdominales/espinales), haciendo las repeticiones que elijan. Hagan la cantidad y series que puedan, pero manténganse activos durante esos 20 minutos. Sentirán la circulación de la sangre. Cuando no puedan más, agregue 8 pequeños ejercicios de fuerza. ¡No se desanimen!
- 3) Una vez cumplidos los 20', **elonguen**. Si quieren, pueden usar los ejercicios que verán más abajo.
- 4) Luego, vuelvan a su rutina de estudio o concentración, y pasados otros 40-45', vuelvan a repetir los pasos 2 y 3.

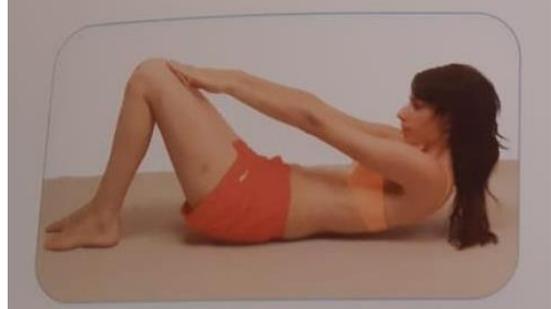
¡Seguramente lo podrán hacer unas cinco veces en el día! Si lo logran, nosotros estaremos felices. Desde aquí nosotros también lo estamos haciendo para acompañarte porque... ¿sabés?, ESTAMOS JUNTOS.

¡¡¡VAMOS A PONERNOS EN MOVIMIENTO!!!! (ver la pág. sgte.)

## EJERCICIOS

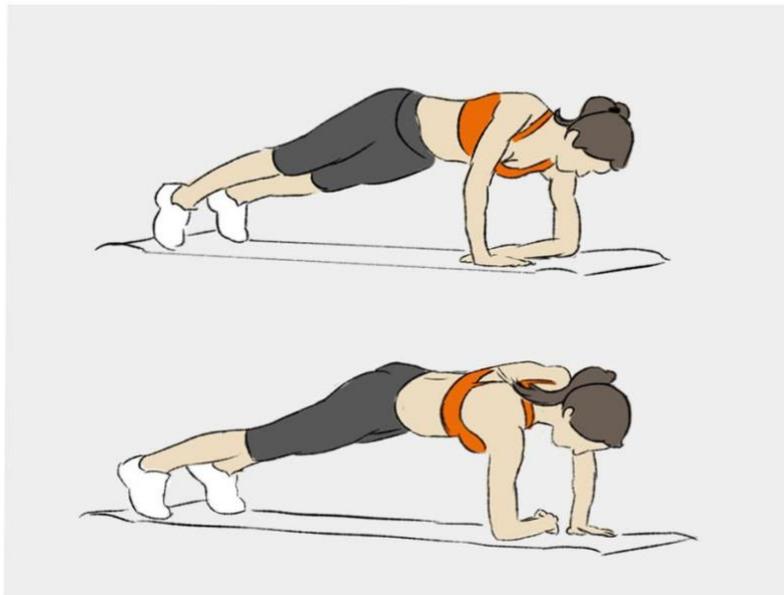
### **Fortalecimiento de la musculatura abdominal superior**

Activaremos la musculatura abdominal en sentido opuesto de la báscula pélvica, ya que será el tronco el segmento que se flexiona. Para no forzar la espalda, en vez de trabajar simétricamente el recto anterior del abdomen, trabajaremos las cadenas musculares cruzadas que incluyen los oblicuos del abdomen. Desde nuestra posición de base, elevaremos y rotaremos ligeramente el tronco, separando los hombros del suelo y acercando una mano a la rodilla contraria. Repetiremos diez veces con una mano y diez con la otra.



### **Glúteos y abdomen**

En posición de plancha, con glúteos y abdomen contraído, debes mover los brazos alternando el apoyo de los codos y de las manos.



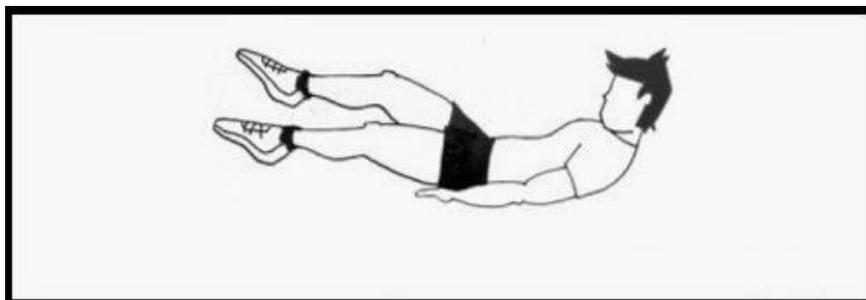
### Abdominales bolita

Con el cuerpo totalmente extendido, levantar el tronco y flexionar las piernas de modo tal que quede en forma de bolita.



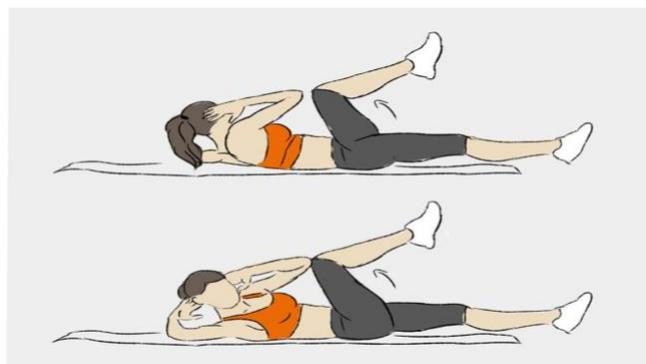
### Piernas 1

Nos sentamos sobre nuestro cóccix, con los antebrazos apoyados en el suelo. Luego estiraremos las piernas y las elevaremos un poco por encima del piso. Luego las cruzaremos, primero por arriba y luego por debajo.



### Piernas 2

Poner las manos por detrás de la nuca apuntando con los codos hacia afuera. Ahora, debes levantar la rodilla derecha hacia arriba formando un ángulo de 90 grados con la pierna. Cuando tengas la rodilla justo encima de la cadera. Debes erguir tu tronco superior para tocar con el codo izquierdo la punta de la rodilla.



## Espalda

Desde la posición de acostados, levantar una pierna y el brazo contrario sin mover la cabeza.



## Cuadrupedia

En cuadrupedia con los brazos estirados debajo de los hombros, mirada a la colchoneta y espalda en posición neutra. Debemos levantar el brazo y pierna contraria intentando no arquear la espalda y aguantando el equilibrio.



## ELONGACIÓN

