

Ejercicios de fortalecimiento enfocados en tronco y glúteos

Ante todo señora Reina, muchísimas gracias por habernos permitido filmar a Katherin, y vamos a publicar esto en nuestras redes sociales y en nuestra página web, para enseñarle a otros papitos que hacer con los niños. Así que muchísimas gracias por la colaboración.

Ok mi señora, entonces el día de hoy le voy a explicar los ejercicios básicos que va a trabajar con su niña en la casa, estos ejercicios los debe implementar los días que la niña no asista a la terapia ¿de acuerdo?

- De acuerdo

Vamos entonces a iniciar con el primero, quiero que Katherin se acueste sobre la espalda, por favor.

Eso es.

Lo que vamos a hacer, siempre es muy importante mantener una posición recta desde su cabeza, sus brazos; vamos a juntar los pies, las rodillas, entonces, Katherin, quiero que aprietes el estómago, muy bien, y vamos a levantar los glúteos; apretando los glúteos, arriba y bajamos despacio. Nuevamente, arriba dos y bajamos despacio, nuevamente; tres (sin dejar caer el abdomen) y bajamos despacio. Listo, mantenemos el abdomen apretado, arriba (x3) cuatro y bajamos despacio. Este ejercicio lo va a implementar 10 repeticiones y 3 rondas.

Por favor vamos a practicar con su niña: vamos a apretar esta parte y vamos a levantar, uno, dos, despacio; otra vez, uno, dos; abajo, apretando esto; muy bien

- Señora Reina le voy a dar trabajo aquí en la clínica (risas) súper bien, muy bien.
- Ok, ¿vamos con otro o con el mismo seguimos?
- Este lo vamos a hacer 3 sets de 10 repeticiones, o sea que vas a hacer 10 veces, descansas un ratito, no es que descansa o se vaya a caminar al parque y que regrese, no, 10 veces, luego haces otras 10 veces y luego haces otras 10 veces, o sea 3 repeticiones 10 veces.
- Ok, listo...

Para nuestro siguiente ejercicio, igual, mantenemos la misma posición, seguimos activando el abdomen, apretas, y vamos a llevar las rodillas hacia el pecho, igualmente despacio, de

Nuevo (1, 2), y sigue apretando el abdomen abajo despacio, de la misma manera vamos a hacer 3 rondas, 10 repeticiones. De nuevo aprieta el abdomen, aprieta los glúteos, abajo despacio.

Vamos a apretar los glúteos, las piernas y vamos a subir 1, 2; otra vez 1, 2, otra vez, 1, 2, otra vez, apretando su pancita.

Ok, señora, ¿cuántas repeticiones vamos a hacer? - Eh 10 de 3 rondas - 3 veces, o sea, hacemos 10, un descansito de un medio minuto y luego hacemos las otras diez; luego las otras 10.

Para el siguiente ejercicio vamos a ubicar a la niña de lado (entonces nos vamos a costar de lado), esta mano que está abajo la vamos a colocar debajo de la cabeza, esta mano va a estar debajo del pecho, es muy importante como todos los ejercicios que la niña esté completamente alineada, vamos a mantener los pies juntos y vamos a levantar la rodilla (arriba, arriba, arriba) y abajo despacio, muy bien, trata de nuevo. En este caso si notan que la cadera se gira un poco hacia atrás, ustedes simplemente colocan la mano aquí para ayudar a bloquearla (sube y, abajo despacio) y así mantenemos la posición que debe ser para este ejercicio. - Lo otro que podíamos hacer también, es que la manita, ella podría mejor venir y colocar el codo y así se estabiliza un poquito más. Arriba, Katherine, ok, pero todavía me está llevando la cadera hacia atrás, entonces sostengale de ahí del tronco.

Este ejercicio igualmente lo va a implementar por 3 rondas, realizando 10 repeticiones, cada vez que suba la rodilla se va a contar, - lo puede hacer, 10 para este lado, voltea para el otro lado Katherine, ¿cuál es la posición? Muy bien Katherine ¡super! Ok, entonces la señora va a hacer las otras 10 del otro lado, yo creo que es mejor que le coloquemos el codito a la niña bien

- ah, al frente - sí, para estabilizarla un poquito más. Ok, vamos a levantar esta piernita,
- ¿contamos? - Sí, 10. Vamos para arriba 1, 2 ¿tiene que llegar hasta los 10, cierto?
- sí señora - ok, levanta mami, uno
- No, es 2, no, cada vez es uno, arriba mami, 1, abajo, arriba 2, abajo, arriba 3, abajo, entonces cuando completemos las 10, la volteamos al otro lado y hacemos otras 10 de lado y así hasta que completemos 3 sets de 10 cada lado - ok, perfecto.

Vamos a acostarnos sobre el estómago, Katherine. El siguiente ejercicio que vamos a implementar es el (preguntar el nombre del ejercicio) para este ejercicio vamos a activar el glúteo sobre los codos y manos, extendemos las rodillas, nos quedamos sobre los dedos de los pies (extiende este), muy bien, la cabeza puede tomar punto de referencia que mire sus manos, subimos un poquito la cadera porque tenemos que evitar que se haga curva en esta zona, de lo contrario puede generar molestia. Sostenemos arriba por 10 segundos (activa los glúteos, Katherine), mira las manos por favor, y sostén, vamos a contar hasta 10: 1, 2, 3, 4, 5, 6, sube un poquito, 7, 8, 9, 10, suavemente descansamos. Arriba de nuevo, Katherine, si en caso tal vez que la niña está cargando más peso sobre un lado que otro simplemente con un contacto leve le reacomoda la cadera, también si para ella es muy complicado realizar el

(nombre del ejercicio) sobre los codo, podemos realizarlo sobre las manos. Vamos a extender katherine, tus manos así, arriba, y sobre los dedos de los pies (así como estabas, mi amor, así), mira las manos, siempre activando glúteo, katherine, activa glúteo, nah, no me dejes caer la cadera, arriba, y aprieta el abdomen, aprieta el abdomen, sostén ahí, no me dejes caer la cabeza, arriba, 1, 2, arriba; arriba, 3, 4 sostén el abdomen 5, 6, 7, 8, activa el abdomen, 9.10 y suavemente descansa.

Katherin vamos horita con las manos así, levanta la esto y los pies así y apriete glúteos y el estómago vamos a contar: 1,2, 3,4,5,6,7,8,9,10, abajo despacio, ¿10 me dijo? 3 de 10 segundos, no perdón estos son 5 repeticiones 40 segundos.

Ok, mi señora, todos estos ejercicios básicamente estamos trabajando la baja abdominal o el core, los músculos de la espalda, trabajamos los glúteos, y trabajamos lo que es la parte de las piernas, esto le va apoyar en la manera como la niña, eh, debe caminar de manera correcta.

Para el siguiente ejercicio vamos a llevar ambos brazos sobre la cabeza, vamos a levantar la cabeza, los brazos básicamente, los brazos deben quedar al mismo nivel que las orejas, vamos a levantar las piernas, sosteniendo (arriba), este ejercicio se llama banano, arriba sostienes, katherine, sostienes, fuerza en el abdomen, (arriba x3), luego combinado con este ejercicio, vamos a girarla hacia el estómago sin apoyarse o utilizar las manos, entonces te vas a voltear (dale x3) sin apoyarte y superman; arriba. Levantando la cabeza, las manos, activa los glúteos, katherine, mantén las rodillas rectas, desde esta misma posición; nos vamos a girar nuevamente hacia el otro lado, este ejercicio lo vamos a realizar 5 veces ¿listo? Te giras por favor de nuevo, boca arriba porfa, arriba, arriba (sin apoyarte x2) eso es, levanta la cabeza, arriba, arriba la cabeza.

Ok, vamos a acomodar las manitas para acá, vamos a poner los pies levantaditos así, vamos a apretar abdomen, vamos a levantar las manitas hasta el oído, vamos a levantar, vamos a contar hasta 10, vamos a apretar abdomen, 1, 2, 3, 4, 5, 6, te vas a girar para allá, 7, 8, sin apoyarte con las mano 9, 10.

- Recuerde mi señora que debe sostener los pies estando boca arriba, ahí cuenta 1, 2,3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, levante las manitos y se gira para este lado (vamos, vamos, katherine, fuerza), ya, levantaditos los pies, no dejes de levantar los piecitos, 1, 2, 3, 4, 5, 6, arriba los brazos, 7, 8, 9 10, activa el abdominal, tienes que tener apretadito, así como cuando haces el otro ejercicio, así mismo tienes que apretar esto, ok, muy bien, bravo.