

Sin pesos

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

EJERCICIOS DE FUERZA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1: Sentadilla Goblet:
 con ambas manos a nivel del pecho abra los pies al nivel de los hombros, baje como si se fuera a sentar en una silla hasta que sus codos toquen la parte interna de sus rodillas. Procure no sobrepasar las rodillas de la punta de los pies, y mantener los talones pegados. Una vez abajo póngese de pie por completo. 8-10 repeticiones



EJERCICIO 2: Flexión de rodillas con balón:
 sitúe un balón (del tamaño que considere) bajo sus talones mientras permanece tumbado boca arriba con los brazos ligeramente abiertos, levante el balón hacia el techo flexionando las rodillas y ayudándose del abdomen.



EJERCICIO 3: Flexiones de brazos sobre banco:
 colóquese a cierta distancia del banco hasta que consiga colocar el cuerpo recto teniendo los brazos apoyados en el y los brazos, estirados. Una vez conseguida esta posición flexione los brazos con suavidad sin perder la rectitud del cuerpo.



EJERCICIO 4: Subida de escaleras (banco):
 posiciónese en frente de un banco / unas escaleras comience a subir y a bajar con la mirada al frente y el torso recto.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

¿Músculos?

- Poner de pie, las piernas separadas y bajar lentamente hasta tocar el suelo con ^{algun} flexibilidad para los gemelos

- Flexionar el codo a la altura del pecho, y con la mano contraria, empujarlo hacia el hombro, flexibilidad para el bíceps

- Estiramientos de los 2 brazos hacia arriba, flexibilidad para el pectoral

- De pie, bajar en la espalda recta, sin flexionar las rodillas, flexibilidad en los espaldas



Sin pensar

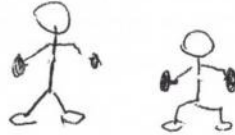
PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

EJERCICIOS DE FUERZA: descripción y duración (repet./tiempo)

EJERCICIO 1: Sentadilla Goblet:

con ambas manos a nivel del pecho abra los pies al nivel de los hombros, baje como si se fuera a sentar en una silla hasta que sus codos toquen la parte interna de sus rodillas. Procure no sobrepasar las rodillas de la punta de los pies, y mantener los talones planos. Una vez abajo póngase de pie por completo. 8-10 repeticiones

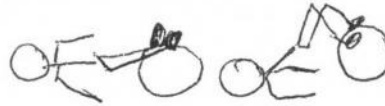
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2: Flexión de rodillas con balón:

sitúe un balón (del tamaño que considere) bajo sus talones, mientras permanece tumbado boca arriba con los brazos ligeramente abiertos, levante el pelvis hacia el techo flexionando las rodillas y ayudándose del abdomen.

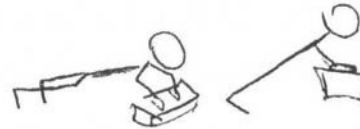
DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3: Flexiones de brazos sobre banco:

coloquese a cierta distancia del banco hasta que consiga colocar el cuerpo recto teniendo los manos apoyadas en el y los brazos estirados. Una vez conseguida esta posición flexione los brazos con suavidad sin perder la rectitud del cuerpo.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4: Subida de escaleras (banco):

posicionese en frente de un banco / unos escaleres comience a subir y a bajar con la mirada al frente y el torso recto.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

¿Músculos?

-Punto de pie, las piernas separadas y bajar lentamente hasta tocar el suelo con flexibilidad para los gemelos

-Flexionar el codo a la altura del pecho, y con la mano contraria, empujarlo hacia el hombro, flexibilidad para el bíceps

-Estiramientos de los 2 brazos hacia arriba, flexibilidad para el pectoral

-De pie, bajar en la espalda recta, sin flexionar las rodillas, flexibilidad en los espaldas