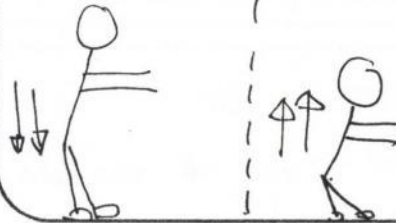




**EJERCICIOS DE FUERZA:** (descripción y duración (repet./tiempo))

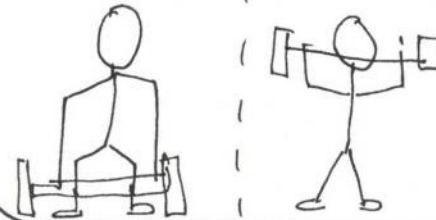
**EJERCICIO 1: Sentadillas:** Ejercicios que aportan la fuerza y masa muscular necesaria en el tren inferior. Tipos: Frontal Tradicional  
20 rep / 3 series

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 2: Peso muerto:** Ejercicios de levantamientos. Fortalece decenas de músculos y nos permite trabajar el cuerpo en general. Comienza con barras sin pesos a los lados y luego se le va añadiendo más resistencia.  
4 rep / 2 series

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



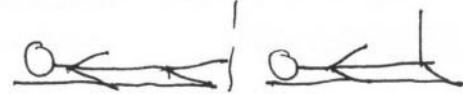
**EJERCICIO 3: Flexiones:** Ejercicio que trabaja los músculos de la parte superior del cuerpo pero además fortalece las piernas, pero sobretodo desarrolla hombros y brazos.  
20 rep

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 4: Elevaciones de pierna:** Tumbado boca abajo, sostén el peso de tu cuerpo con los codos y elevar una pierna 2 segundos con los abdominales en continua tensión.  
7-10 repeticiones en cada pierna

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



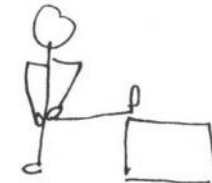
**EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD**



**Lumbares:** Tumbado en una colchoneta, ~~levantar~~ sin despegar el torso levanta brazos y piernas ~~haciendo~~ estirando el cuerpo.



**Abductores:** De pie, debes colocar la pierna hasta que este horizontal y tratas de tocar tu pie.



**El puente:** Sobre una colchoneta, empujaremos levantando las caderas del suelo manteniendo la espalda recta.





3<sup>a</sup> ESO  
20/02

Mercurio

Javier García,  
Paula Carrascosa, Irene Sánchez y Jaime Sánchez.

# PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: **Diabéticos**

## OBJETIVOS:

Mejorar la resistencia,  
disminuir o retrasar el sentimiento  
de fatiga y mejorar fuerza.

## MATERIALES UTILIZADOS:

Taburete, Bicicleta y Pesas/Mancuernas.

## OBSERVACIONES:

Antes de realizar los ejercicios  
deberías visitar un médico para  
ver si puedes realizarlos.  
Además de no esforzarse demasiado.

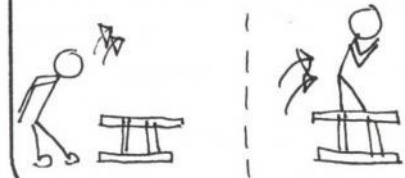
## EJERCICIOS DE RESISTENCIA: descripción y duración (repet./tiempo)

**EJERCICIO 1: Pliométricos:** Movimiento rápido y potente  
que involucra el pre-estiramiento del músculo.

La meta de estos ejercicios ~~son~~ es disminuir  
la cantidad de tiempo requerida entre la  
concentración excéntrica muscular ~~o~~ y  
concéntrica.

15 - 20 rep / 3 series

### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 2: Ciclismo:** De porte donde se utiliza  
una bicicleta dando pedales para desplazarse.

La meta de estos ejercicios es mejorar la  
resistencia, aumentar la capacidad y  
equilibrar el peso.

30 min - 2h carrera lenta.

### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

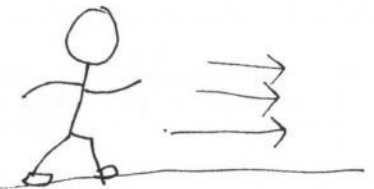


**EJERCICIO 3: Carrera lenta a largas distancias.**

Correr lentamente / trotar: Es sencillo e  
inmediato, no es muy fatigante. Es una  
manera óptima de perder peso

Unos 15 - 20 Km / Semana

### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



**EJERCICIO 4: Entrenamiento de pesas.**

Manera de entrenar con cargas. Se  
usa la fuerza de gravedad que se  
opone a la contracción muscular.

8 rep / 3 series

### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

