

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

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

EJERCICIO 1:

Aerobic durante 10' con pausas
de 2'

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

Lumbares
(tumbarse boca abajo, ponerse las manos
en el cuello y subir y bajar el tronco,
2 series de 10 repeticiones)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

Planchas
(1 repetición de 15 segundos)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

Sentadillas sujetando la pelota de
pelates (3 series de 5 repeticiones)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



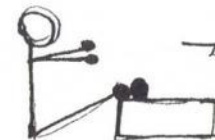
EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD



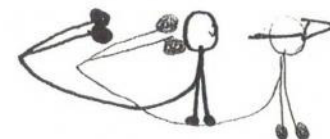
→ Inguinos



→ Cuadriceps



→ Inguinos



→



Sana Jimenez
María Carberas
María Barista
Luac Beruipo

5-230 A
Tierra

27/02

PLAN DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO 'SALUD A LA CARTA'

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: Hipertensos

OBJETIVOS:

Bajar la presión arterial
Realizando ejercicios de cardio
relajados.

MATERIALES UTILIZADOS:

Bola de pilates

CALENTAMIENTO:

CONTRAINDICACIONES:

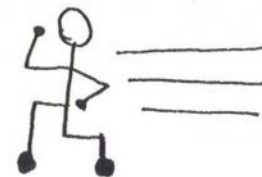
- o No realizar ejercicios cardiovasculares intensos.
- o No recorrer distancias muy largas corriendo intensamente.
- o No levantar pesas de mucho peso, es preferible usar mancuernas.

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

EJERCICIO 1:

Correr. (3 series de 3 minutos con pausas de 1 min.)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

Bicicleta elíptica (2 series de 6 minutos con pausas de 2 min.)

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

Nadar (4 series de 2 largos con pausas de 30 segundos a orol).

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

Zumba (Sesiones de 5 a 10 min. 2 veces a la semana).

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

