

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

EJERCICIO 1:

Lanzamiento de balón medicinal a la pared.
Descansando entre estaciones
10 o 15 lanzamientos

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 2:

flexiones
Descansando entre estaciones
30 flexiones

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 3:

Abdominales / lumbares
Descansando entre estaciones
30 flexiones abdominales
30 lumbares

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIO 4:

saltos. (Resistencia)
Descansando entre estaciones
45 o 50 saltos.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

¿Músculos?



30 seg



20 segundos cada pie



30 seg.



15 seg. cada lado



SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: HIPERTENSOS

OBJETIVOS:

Disminuir la presión arterial o cuidarla.

MATERIALES UTILIZADOS:

Bicicleta, esquís, balón medicinal.

OBSERVACIONES: CONTRAINDICACIONES:

Debemos tener claro que el calentamiento y la vuelta a la calma son partes primordiales en cualquier sesión de ejercicio físico.

Calentamiento → 10' aprox. Vuelta a la calma imprescindible ya que si pasamos de forma radical, la presión puede bajar de forma aguda y ser peligrosa.

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

EJERCICIO 1: Caminar rápido / correr
La duración debería ser unos 20' en sesiones cortas, para ir aumentando el tiempo hasta los 60'. La frecuencia recomendada es de 3-5 días por semana.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

EJERCICIO 2: Montar en bicicleta
Se recomiendan 45' minutos. En total, a la semana se deberían hacer unos 200' a la semana.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

Reduce el riesgo de infartos, ya que al pedalear, el ritmo cardíaco aumenta mientras la presión sanguínea decrece.

EJERCICIO 3: Deportes de equipo / Esquiar
Se recomiendan unos 45' al día 3-5 días a la semana.
↓
Esquí de fondo.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

Brevienen enfermedades cardiovasculares ya que es un deporte aeróbico. Mantémos a raya el sobrepeso y reducimos los niveles de colesterol en la sangre.

EJERCICIO 4: Clases de baile
Bastan con 30' tres veces por semana.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA:

Beneficio cardiovascular: facilita la circulación de la sangre y el tono de piel.