

ACTIVIDAD FISICA

- ❖ La actividad física es la forma de sentirnos bien todos los días.
- ❖ Con 30 minutos es suficiente al día.
- ❖ Hacer la actividad que más nos guste estiramientos de extremidades, futbol, correr, montar bicicleta como por cuestiones de cuidado no podemos salir a parques con mucha gente, podemos adecuar un lugar en casa para trotar en un solo puesto o para realizar actividades de estiramiento, todo es cuestión de actitud.
- ❖ Importante: el consumo de agua sola o con limón o naranja algo que le de un toque diferente y rico.
- ❖ Ropa comoda.
- ❖ En YouTube podemos buscar lo que nos agrade para trotar o realizar estiramientos , también les voy a agregar unas imágenes donde podemos ver algunos estiramiento y un link
- ❖ <https://youtu.be/FP0wgVhUC9w?t=18>



Nivel 3

No más de dos horas al día



Nivel 2

2 o 3 veces a la semana



Nivel 1

Entre 3 y 5 veces a la semana



Base

Todos los días

ESTIRAMIENTOS

CABEZA - CUELLO



extensión



flexión



rotación derecha



rotación
izquierda



flexión
lateral derecha



flexión
lateral izquierda

HOMBRO

flexión

extensión

hiperextensión

abducción

aducción



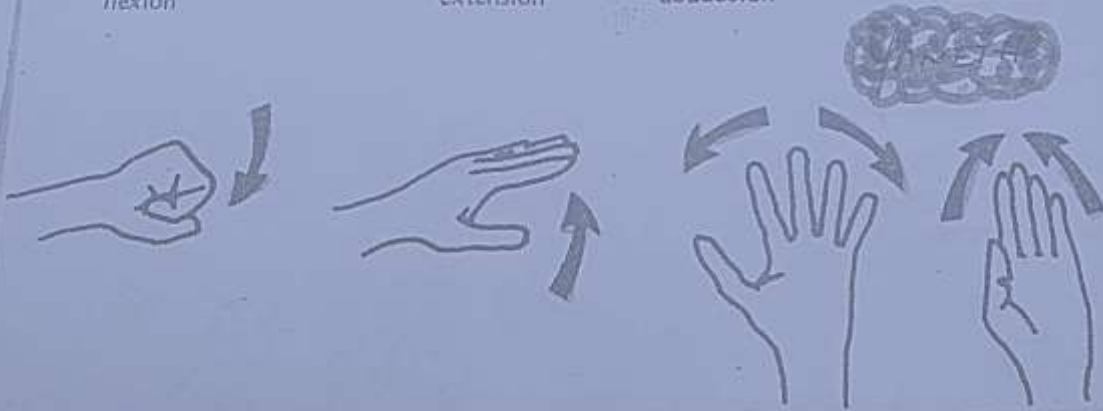
MANO

flexión

extensión

abducción

aducción



PULGAR

flexión

extensión

abducción

oposición



RUTINA



10 veces
en cada dirección



30 segundos



3 veces
5 segundos cada vez



30 segundos
cada lado



30 segundos



20 segundos



5 segundos



20 segundos



30 segundos



20 segundos



30 segundos



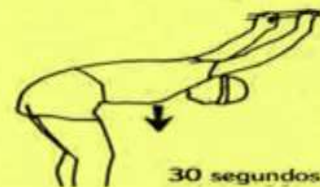
15 segundos
cada pierna



25 segundos
cada pierna



30 segundos
cada pierna



30 segundos

En escalada los estiramientos, además de reducir el riesgo de sufrir lesiones, aumentan tanto la eficiencia muscular como la flexibilidad para alcanzar más lejos. Realiza esta serie siguiendo un orden cabeza-pies.



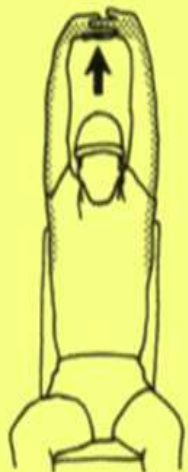
Pierna y tobillo. Mantener 20" en cada pierna. (Coger el pie entre los dedos y el tobillo).



Antebrazo y muñeca. Mantener 20". (Los pulgares deben mirar hacia afuera).



Músculos anteriores de la cadera (iliopsoas). 20". (Rodilla y tobillo alineados en la pierna adelantada).



Brazos y parte superior de la caja torácica. Mantener 20".



Manos y muñecas. 15 veces en cada sentido.



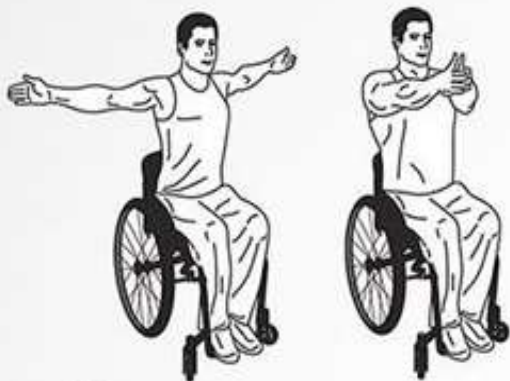
Hombros, brazos y pecho. Mantener 15". (Dedos entrelazados).



Región inguinal. Mantener durante 20". (Inclinarse hacia delante suavemente).



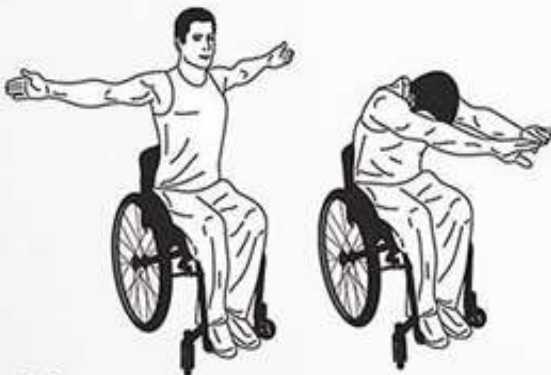
Espalda, caderas, ingle y muslo. Mantener 20" en cada pierna.



20 Veces apertura y cierre de brazos al centro.



20 Veces apertura y cierre de brazos arriba.



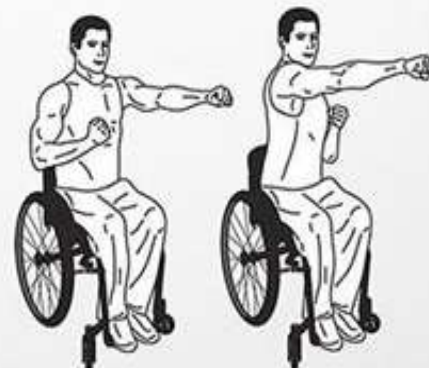
20 Veces apertura y cierre con inmersión al "agua"



10 Veces girando los brazos. 5 para cada sentido.



20 Veces golpeando hacia arriba.



20 Veces golpeando al frente.

Referencias

Paginas de internet de ejercicio .

<https://tse3.mm.bing.net/th?id=OIP.fCCu563q31rUOr895PdcEwHaM-&pid=Api&P=0&w=300&h=300>

Escritura y pensamiento personal.

COLEGIO INSTITUTO TECNICO
INTERNACIONAL

Marilsa Garzon Urrea

Enfermera.