

## 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

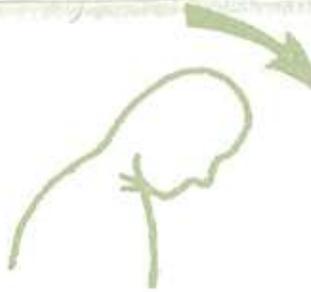
Todos los días

# ESTIRAMIENTOS

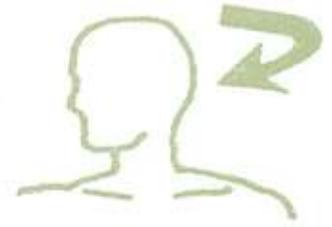
## CABEZA - CUELLO



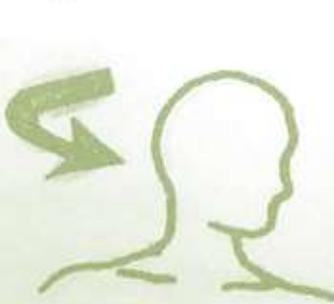
extensión



flexión



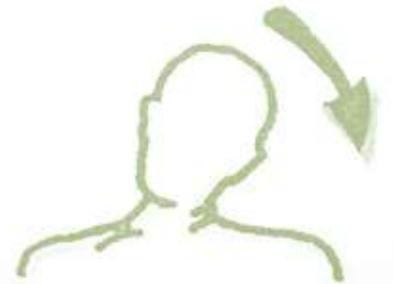
rotación derecha



rotación  
izquierda



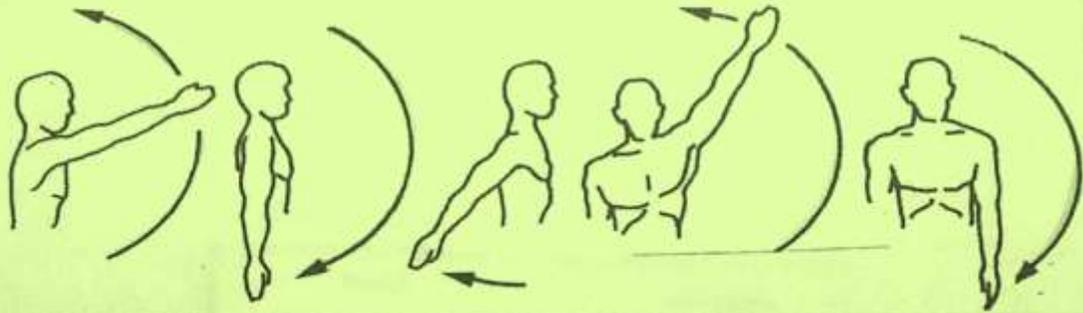
flexión  
lateral derecha



flexión  
lateral izquierda

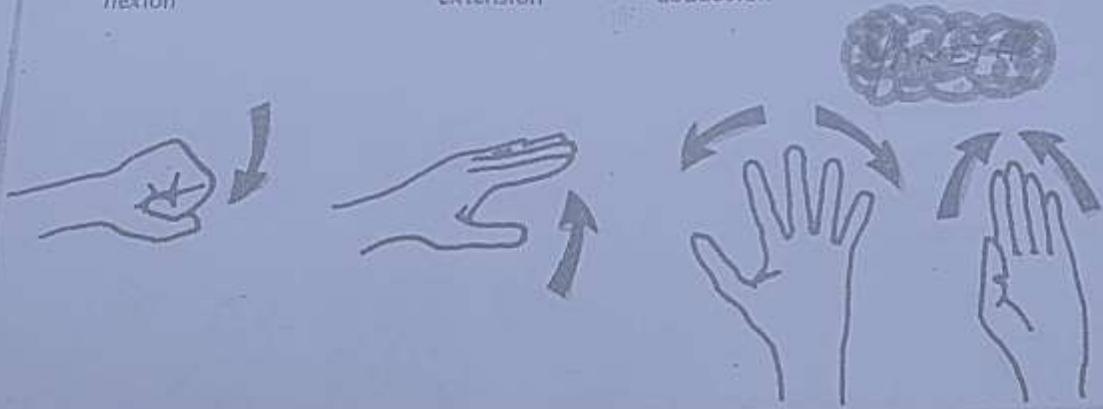
# HOMBRO

flexión      extensión      hiperextensión      abducción      aducción



# MANO

flexión      extensión      abducción      aducción



# PULGAR

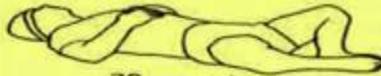
flexión      extensión      abducción      oposición



# 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



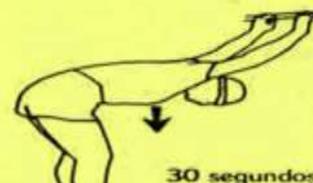
15 segundos  
cada pierna



25 segundos  
cada pierna



30 segundos  
cada pierna

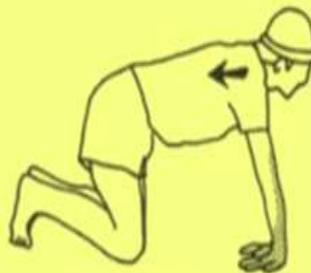


30 segundos

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.



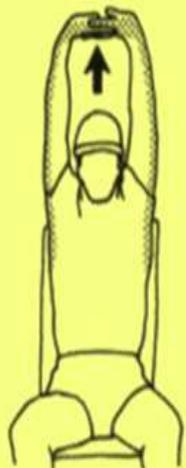
**Pierna y tobillo.** Mantener 20" en cada pierna. (Coger el pie entre los dedos y el tobillo).



**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.



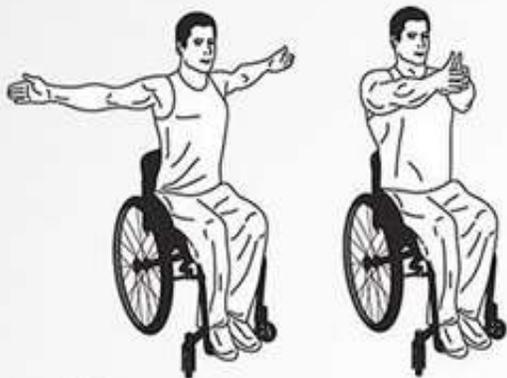
**Hombros, brazos y pecho.** Mantener 15". (Dedos entrelazados).



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



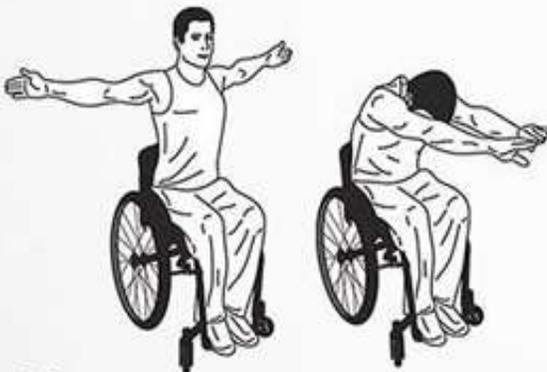
**Espalda, caderas, ingle y muslo.** Mantener 20" en cada pierna.



20 Veces apertura y cierre de brazos al centro.



20 Veces apertura y cierre de brazos arriba.



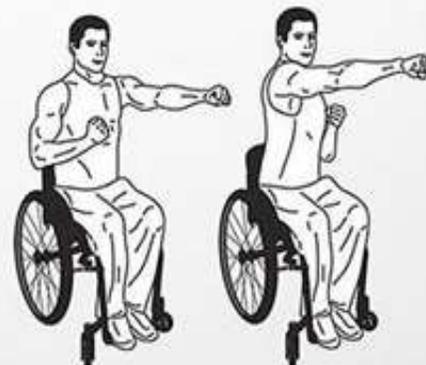
20 Veces apertura y cierre con inmersión al "agua"



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.