

## **Antes de realizar actividad física y disfrutar todos los beneficios de estar activo, hay diez pasos a tener en cuenta**

- 1.** Realizar el chequeo médico anual. Esto permitirá evaluar las condiciones físicas de cada persona y recomendar los ejercicios que colaboren a mejorar la salud y evitar que se produzcan lesiones deportivas.
- 2.** La hidratación es sumamente importante. Se debe beber abundante agua antes de comenzar a ejercitar para iniciar la hidratación, durante la actividad y al finalizar la misma, para reponer el líquido perdido. No se debe esperar a tener sed para tomar líquido, ya que es el primer síntoma de la deshidratación.
- 3.** Vestir ropa cómoda. Preferentemente de algodón y de colores claros. Evitar las ropas oscuras y abrigadas, y cuidar las partes expuestas del cuerpo con protector solar, en lo posible, proteger la cabeza con un gorro durante el día de intenso calor.
- 4.** Usar calzados cómodos. Es importante que sea uno que proteja la estructura ósea y articular, que reduzca el impacto. Elegir zapatillas deportivas con buena amortiguación. Se recomienda superficies blandas, como tierra o pasto, para caminar o correr por mucho tiempo.
- 5.** Evitar horas de alta temperatura al aire libre. Elegir horarios en los que las temperaturas son un poco más bajas, si se va a entrenar al aire libre, no exponerse al sol entre las 10:00 y las 17:00 hs. Aprovechar las primeras horas de la mañana y el atardecer.
- 6.** Es importante mantener una alimentación variada, balanceada y equilibrada. Incluir frutas frescas de estación, verduras, cereales, lácteos, huevos y legumbres. Luego de comer, se sugiere esperar más de una hora antes de comenzar a realizar una actividad física.
- 7.** Actividad física diaria. La Organización Mundial de la Salud señala que el tiempo de actividad física según edad es de 60 minutos, como mínimo, por día, para niños de 5 a 17 años, y 150 minutos semanales para adultos, de 18 a 65 años.
- 8.** Calentamiento previo antes de iniciar la actividad física. Realizar ejercicios cortos y movidos, sin impacto y de preparación para el movimiento y ejercicios de estiramiento al finalizar, para relajar el cuerpo y evitar lesiones posteriores.
- 9.** Comenzar con ejercicios leves y simples. Y, de forma progresiva, ir aumentando el tiempo, la intensidad y las cargas, según la condición física y el grado de tolerancia al esfuerzo de cada persona, especialmente, las que no están acostumbradas a una rutina regular de entrenamiento.
- 10.** Elegir un lugar cómodo y elegir una música para trabajar el factor motivacional.



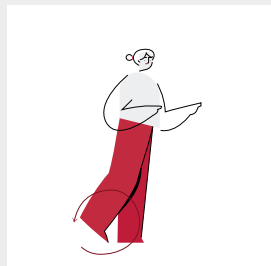
# Iniciación a la actividad física UBP 2021

Lugar: a elección de la persona que realiza la actividad

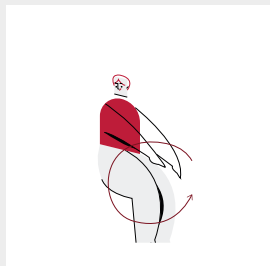
## Rutina 1 clase

Calentamiento 20 minutos

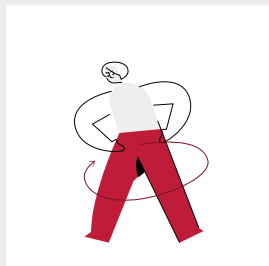
Movilidad articular, principales articulaciones manos, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas, tobillos.



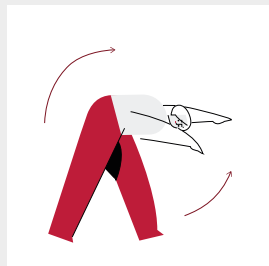
Giros de tobillo



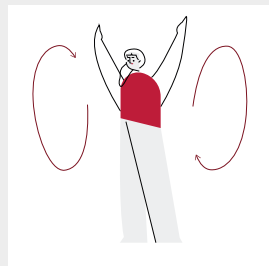
Giros de rodillas



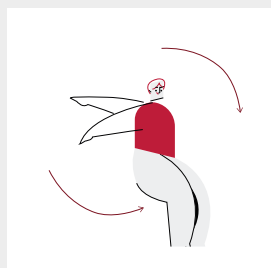
Giros de cadera



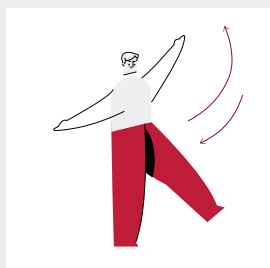
Círculos de tronco



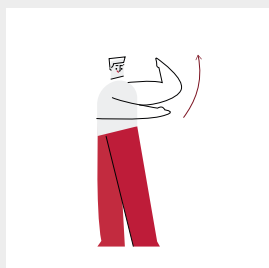
Círculos de hombros



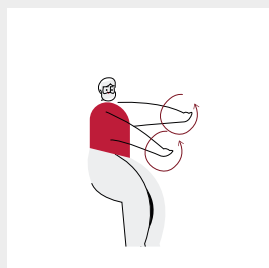
Cruzar brazos por delante y por detrás



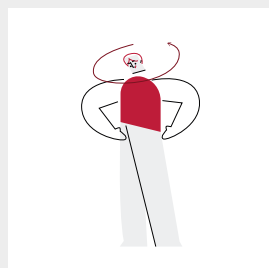
Levantar y bajar brazos



Flexo extensión de codos



Rotación de muñecas



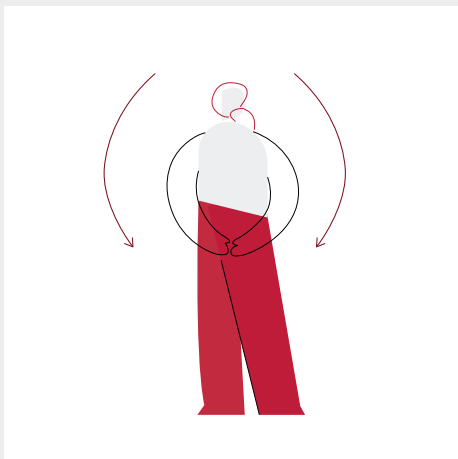
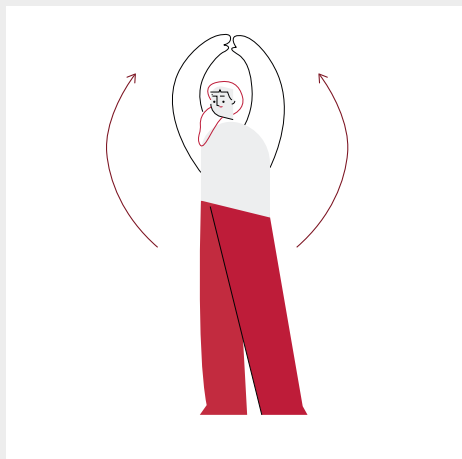
Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás)

## Estiramientos principales grupos musculares 20 segundo por musculo

### Tren superior

1 Dorsal ancho

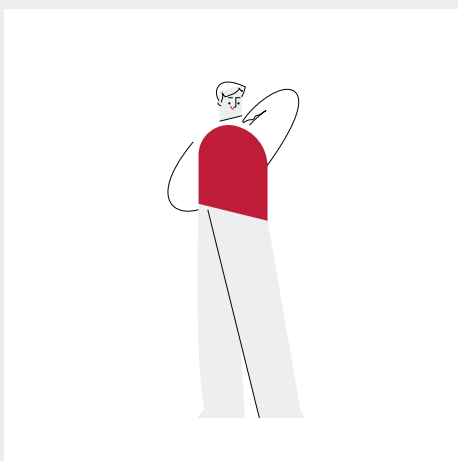
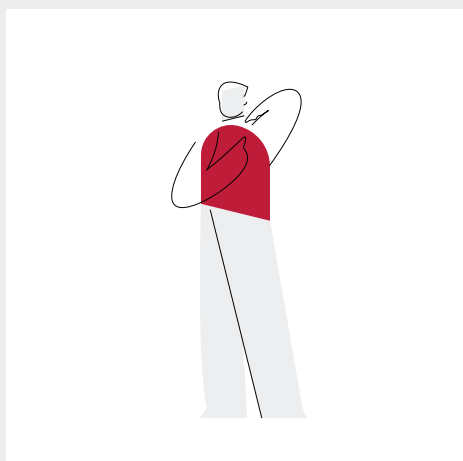
2 Pectoral-biceps deltoides anterior



UBP

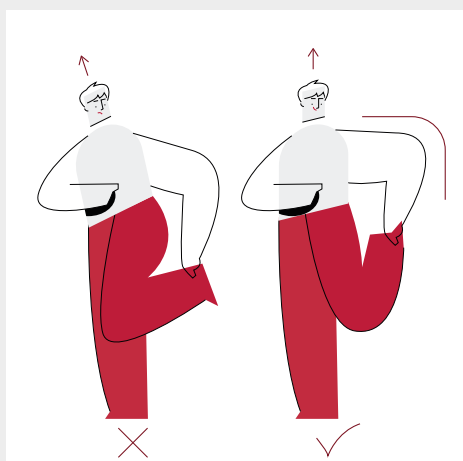
SECRETARÍA  
General y de Extensión

### 3 Dorsal ancho triceps



### Tren inferior

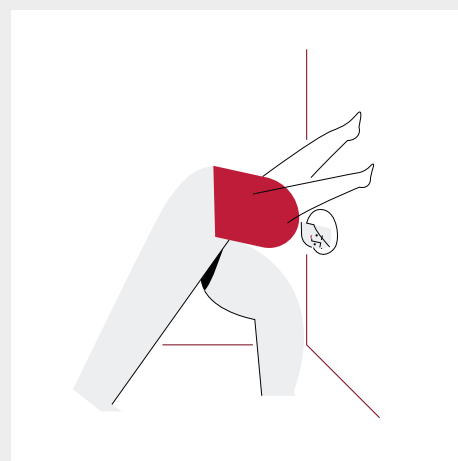
#### 1 Cuadriiceps



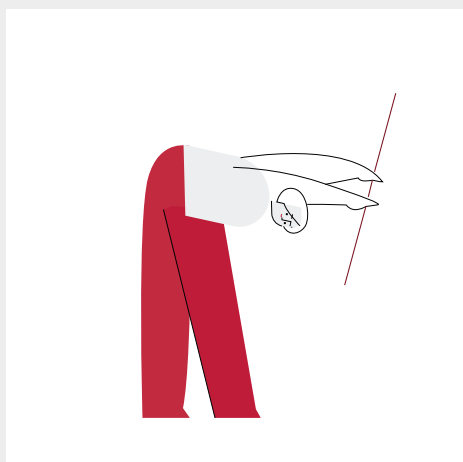
#### 2 Isquiotibiales



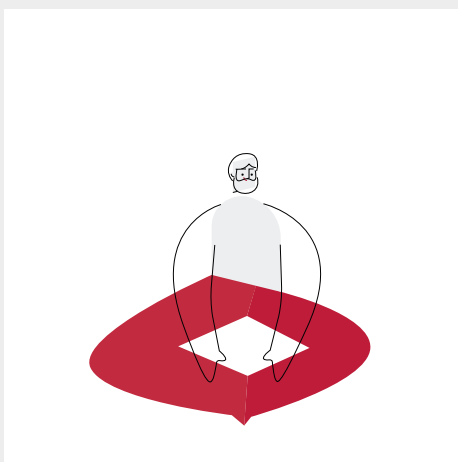
#### 3 Gemelos



#### 4 Cadena posterior



#### 5 Aductores



#### Descancho de 60 segundos.

- > Hidratacion.
- > Trote suave 10 m dividido en 3 momentos por un espacio seguro.
- > Primeros 4 minutos comienzo suave.
- > Segundos 3 minutos trote sostenido.
- > Terceros 3 minutos trote suave y caminata.

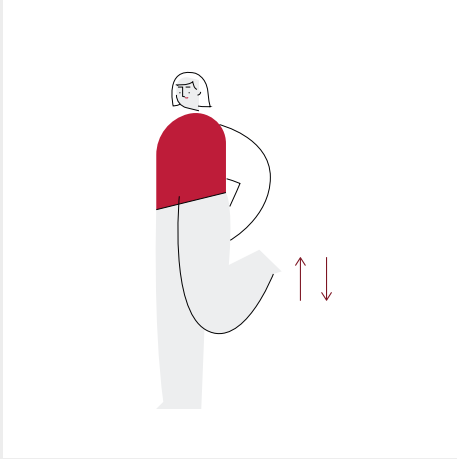


UBP

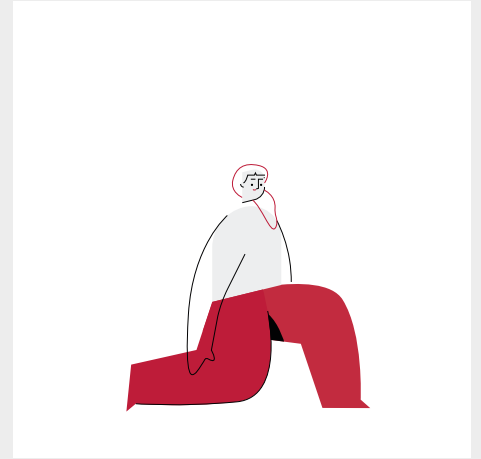
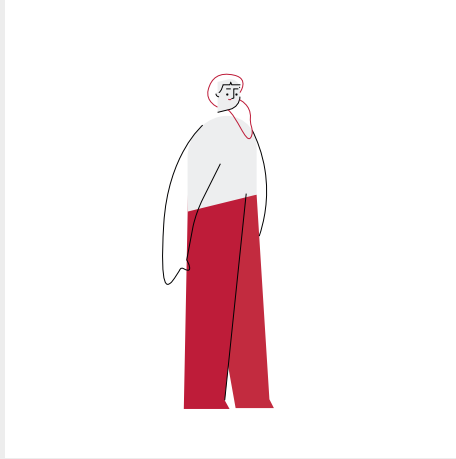
SECRETARÍA  
General y de Extensión

## Parte principal 15 m

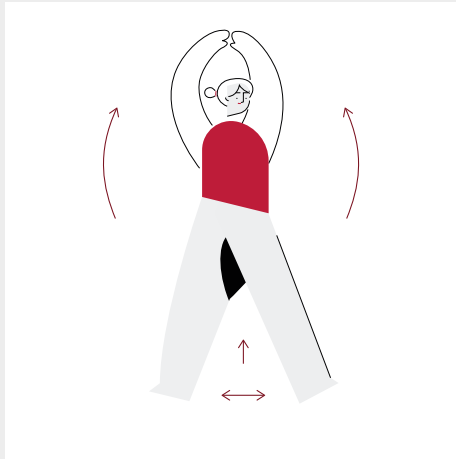
**1** Patadas en la cola 20 segundos  
10s de descanso



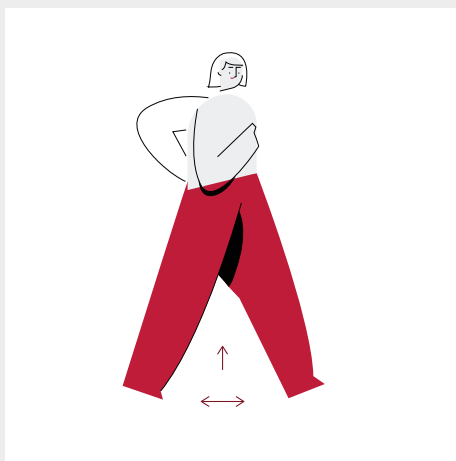
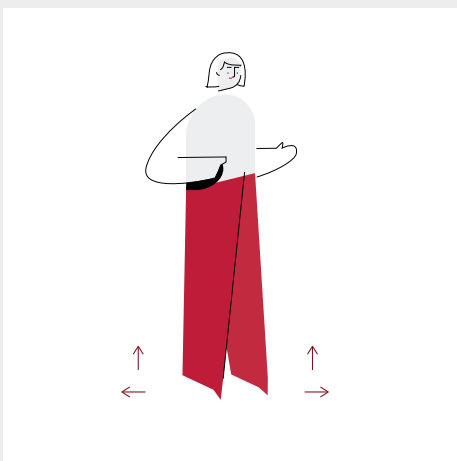
**2** Zancadas 20s y 10 descanso



**3** Saltos de tijeras laterales 20 s  
y 10 descanso



**4** Salto de tijeras frontales 20s  
y 10s descanso



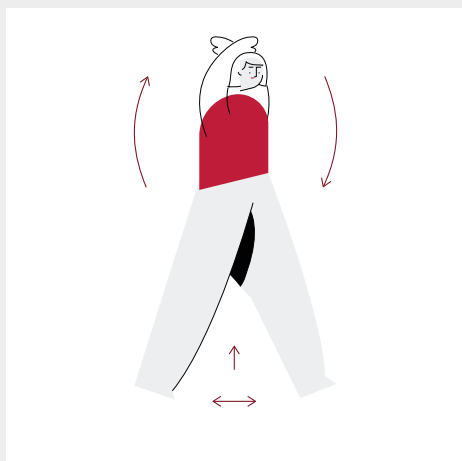
Descanso hidratacion 2 m



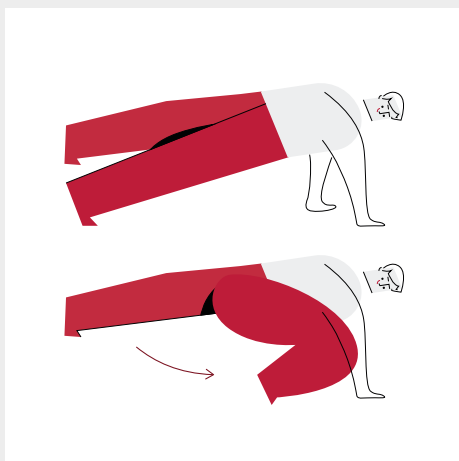
UBP

SECRETARÍA  
General y de Extensión

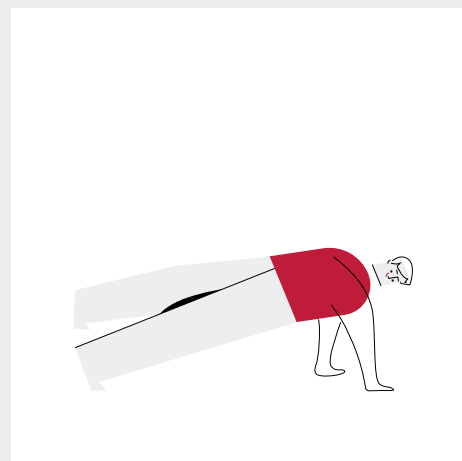
**5** Salto de tijeras frontales paralelas.  
Brazos hacia adelante y piernas  
alternadas



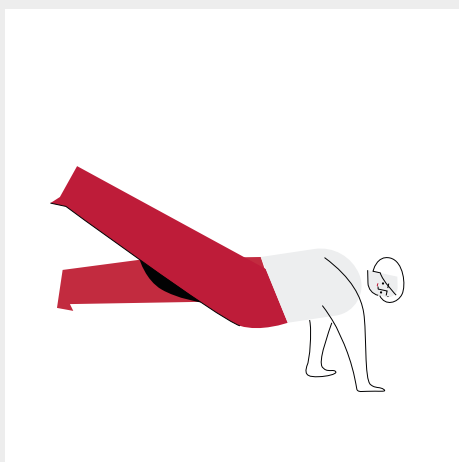
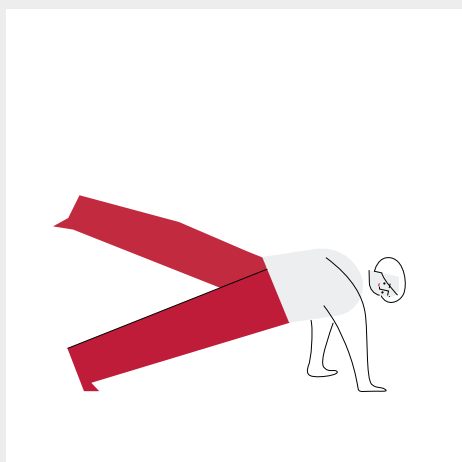
**6** Escaladores 30s y 30 s descanso



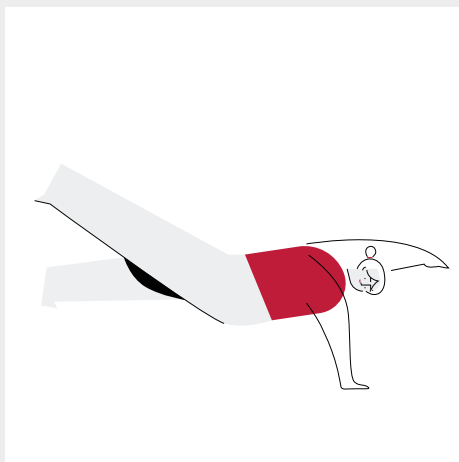
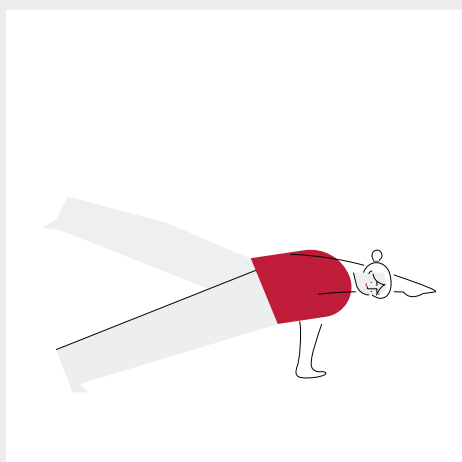
**7** Planchas 1 minuto cada una descanso  
30s. Colchonetas



**8**

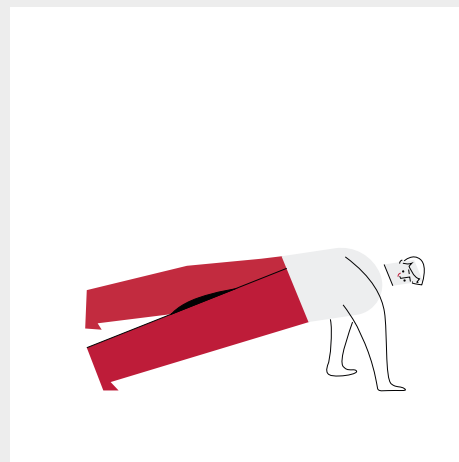
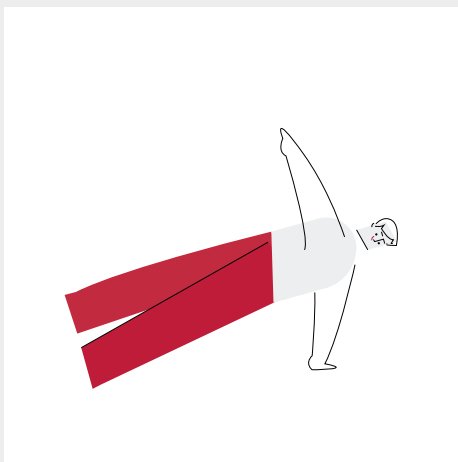
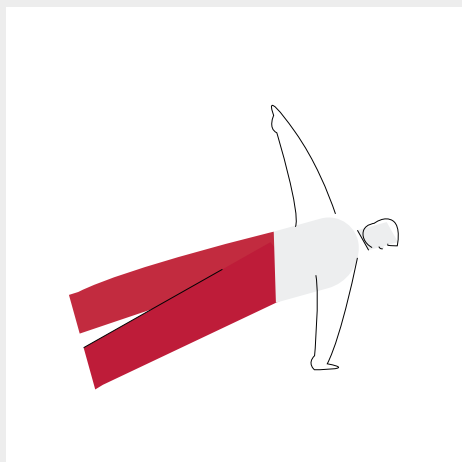


**9**



UBP

SECRETARÍA  
General y de Extensión



**Vuelta a la calma estiramientos en general los mismos grupos que usamos para entrar en calor**

