

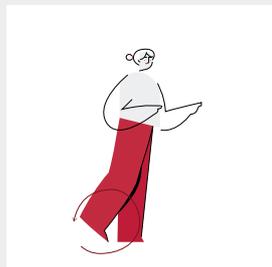
Iniciación a la actividad física UBP 2021

Lugar: a elección de la persona que realiza la actividad

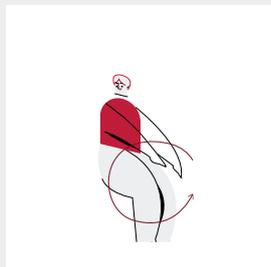
Rutina 1 clase

Calentamiento 20 minutos

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



Giros de tobillo



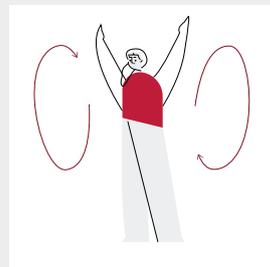
Giros de rodillas



Giros de cadera



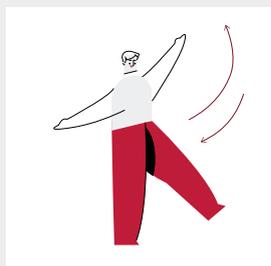
Círculos de tronco



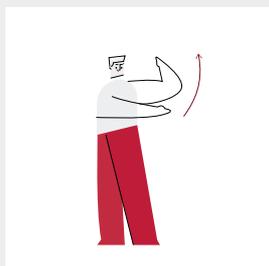
Círculos de hombros



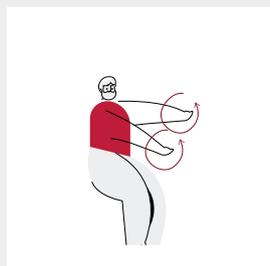
Cruzar brazos por delante y por detrás



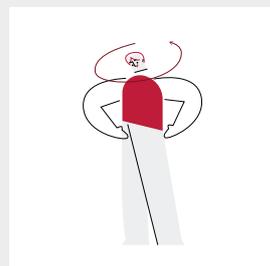
Levantar y bajar brazos



Flexo extensión de codos



Rotación de muñecas



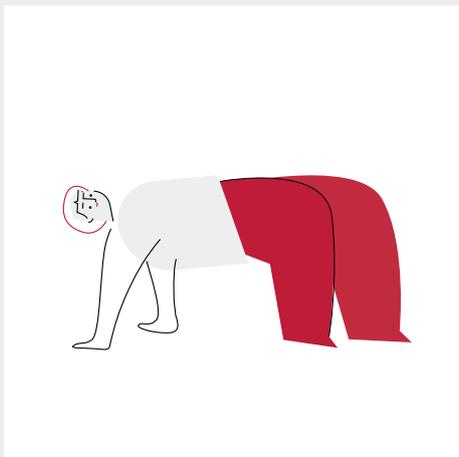
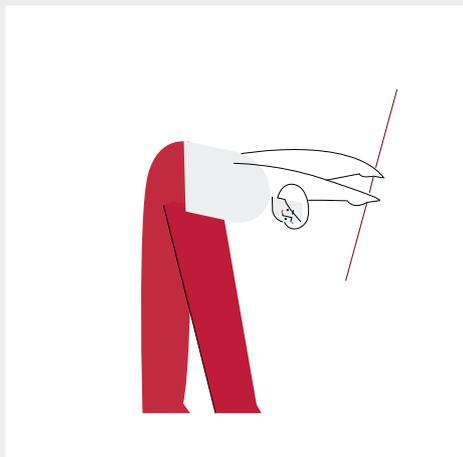
Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás)

Estiramientos principales grupos musculares 20 segundo por musculo

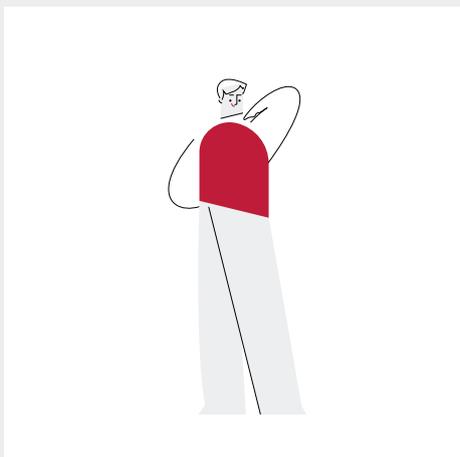
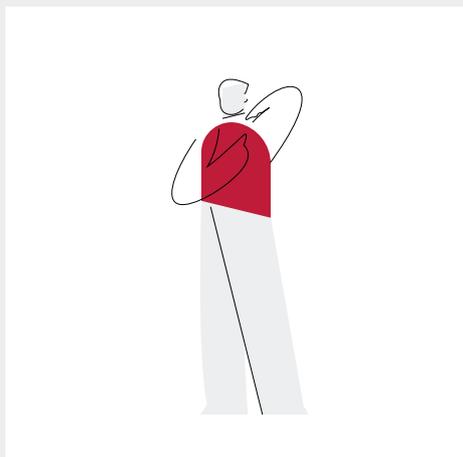
Tren superior

1 Dorsal ancho

2 Pectoral-biceps deltoides anterior

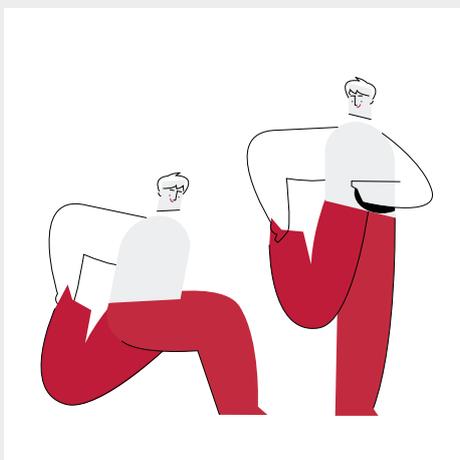
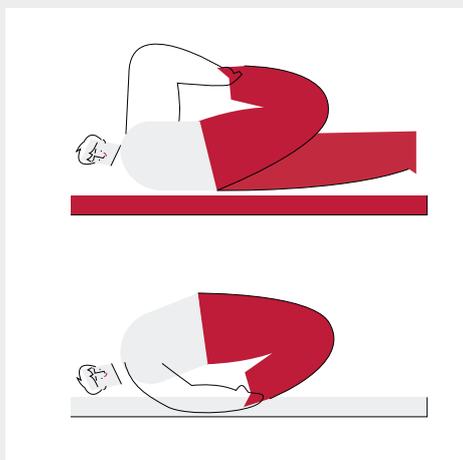


3 Dorsal ancho triceps

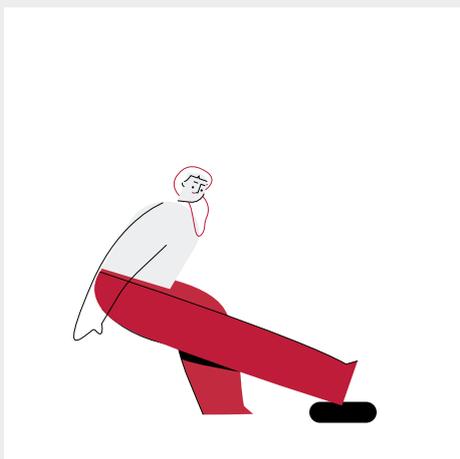
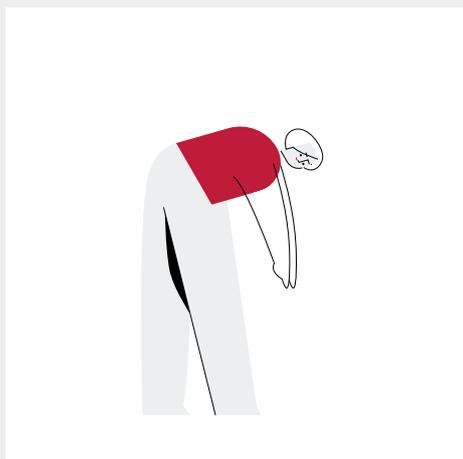


Tren inferior

1 Cuadriiceps



2 Isquiotibiales



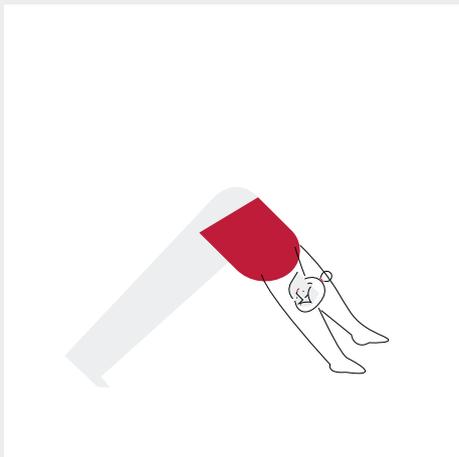
UBP

SECRETARÍA
General y de Extensión

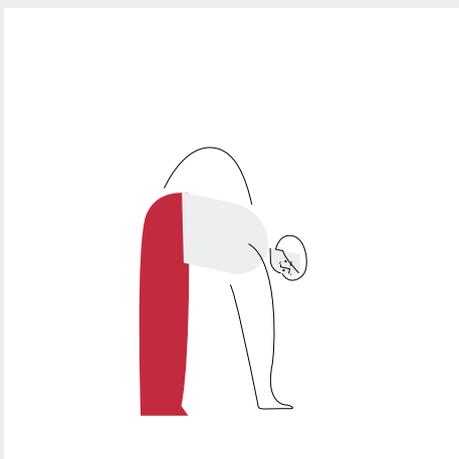
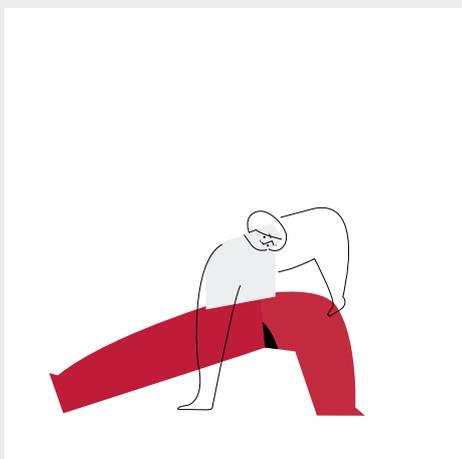
3 Gemelos



4 Cadena posterior



5 Aductores



Descancho de 60 segundos.

- > Hidratación.
- > 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

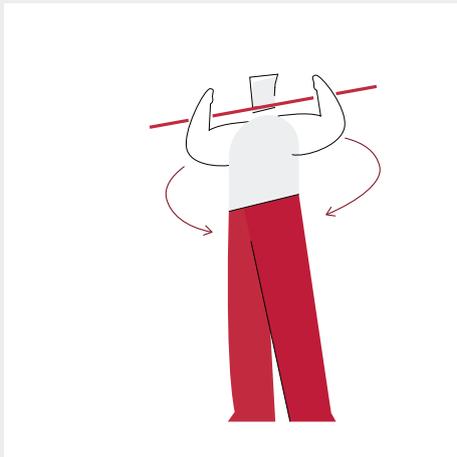
SECRETARÍA
General y de Extensión

Parte principal 15 m

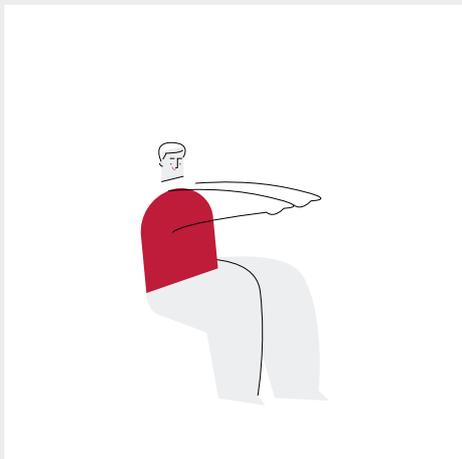
1 Rodillas arriba sin impacto con manos cruzadas en las rodillas 20 s y 10 s descanso



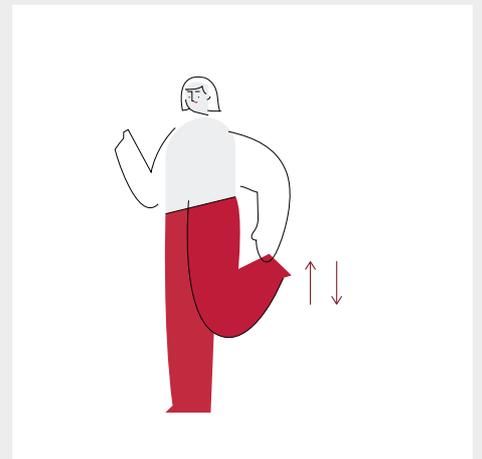
2 Rotación de hombros con palos de plástico



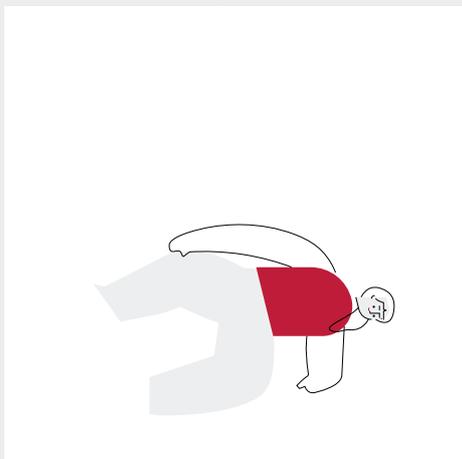
3 Sentadilla estática abajo



4 Talones atrás sin impacto



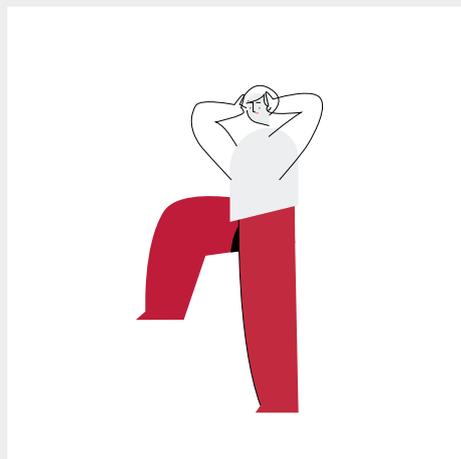
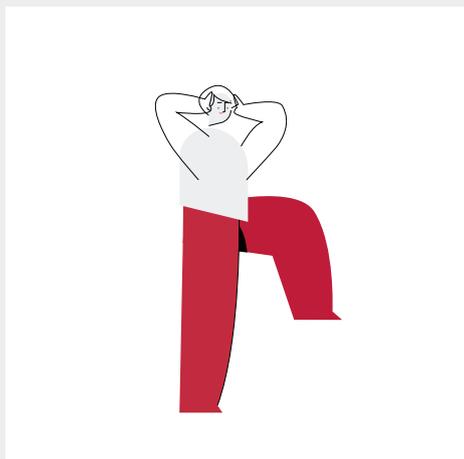
5 Plancha lateral con rodilla Primero de un lado y luego del otro



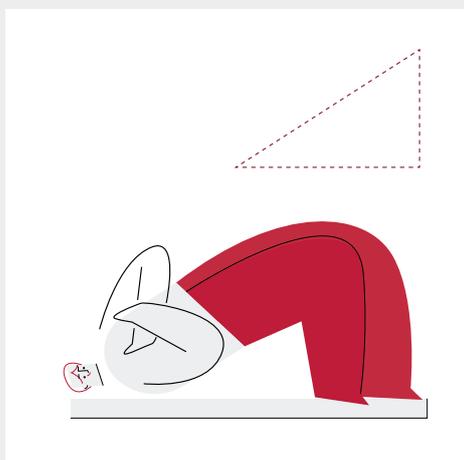
UBP

SECRETARÍA
General y de Extensión

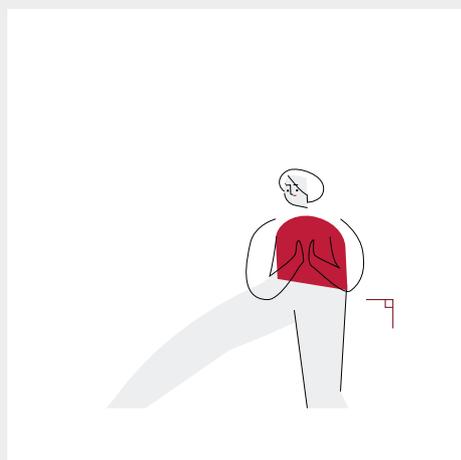
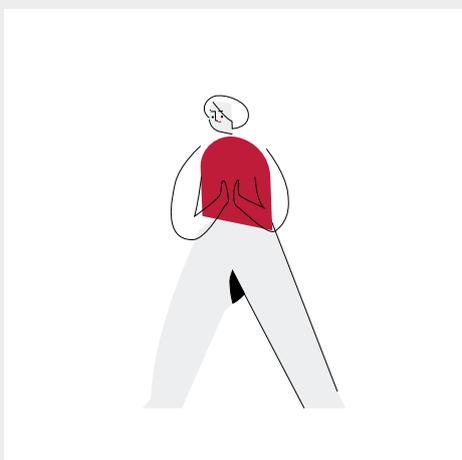
6 Rodilla Arriba sin impacto con
manos en la nuca



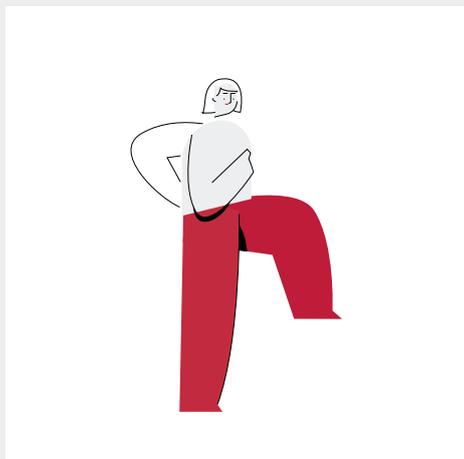
7 Puente lumbar



8 Sentadillas laterales



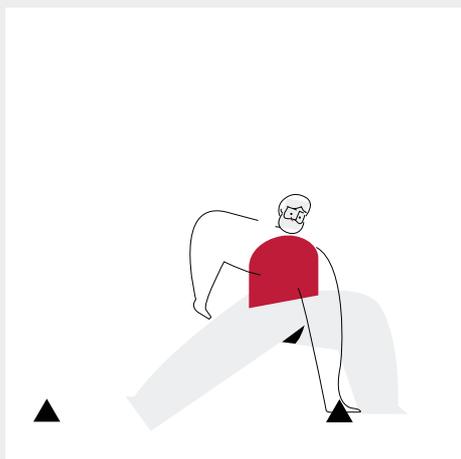
9 Sgiping tradicional con rodillas
a las manos



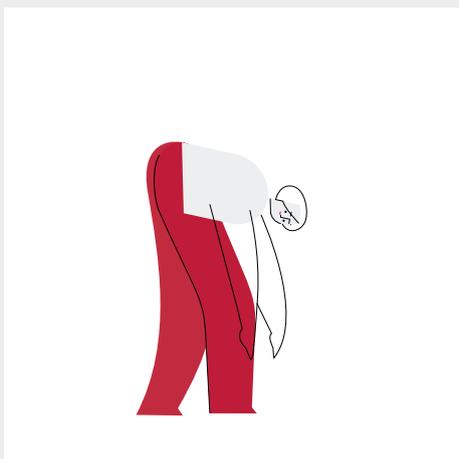
UBP

SECRETARÍA
General y de Extensión

10 Voy a los lados y toco un cono y vuelvo y toco el otro.



11 En el lugar levanto brazos y los bajo tocando la punta de los pies flexionando rodillas



Vuelta a la calma

- > Trote suave
- > Elongación
- > Estiramiento
- > Meditación 10 m

Materiales: colchonetas y palos plástico



UBP

SECRETARÍA
General y de Extensión