

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

Lugar: a elección de la persona que realiza la actividad

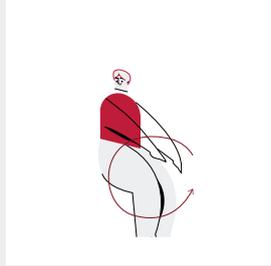
Rutina 2

Calentamiento 20 minutos

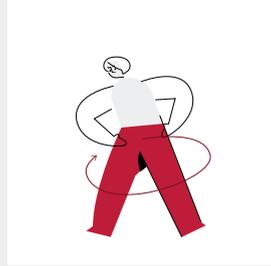
Movilidad articular, principales articulaciones manos, codos, hombros, cuello, cadera, rodillas, tobillos.



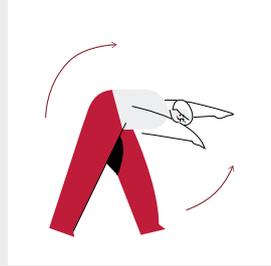
Giros de tobillo



Giros de rodillas



Giros de cadera



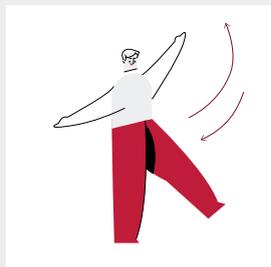
Círculos de tronco



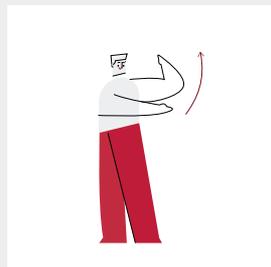
Círculos de hombros



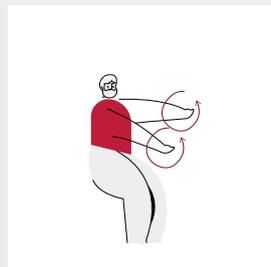
Cruzar brazos por delante y por detrás



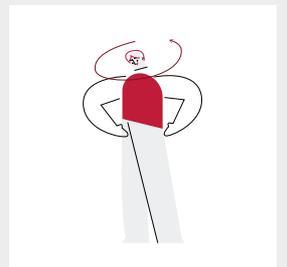
Levantar y bajar brazos



Flexo extensión de codos



Rotación de muñecas



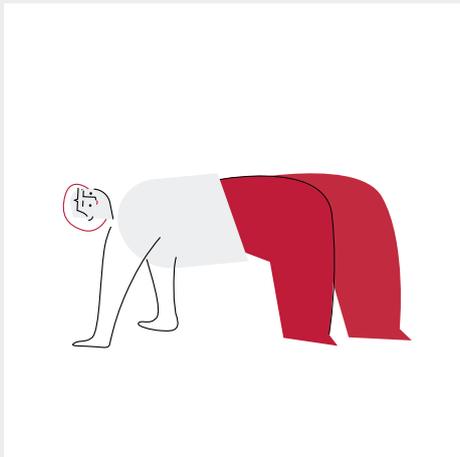
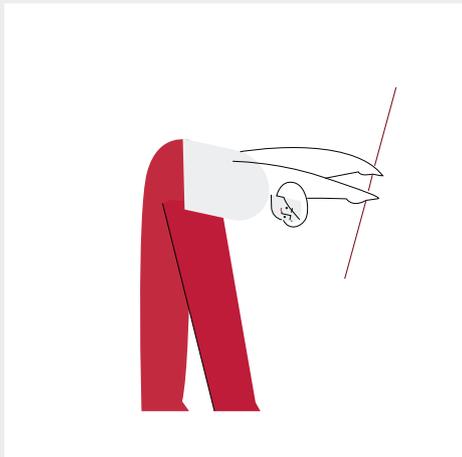
Movimientos de cuello (siempre lentos y nunca hacia atrás)

Estiramientos principales, grupos musculares 20 segundos por musculo

Tren superior

1 Dorsal ancho

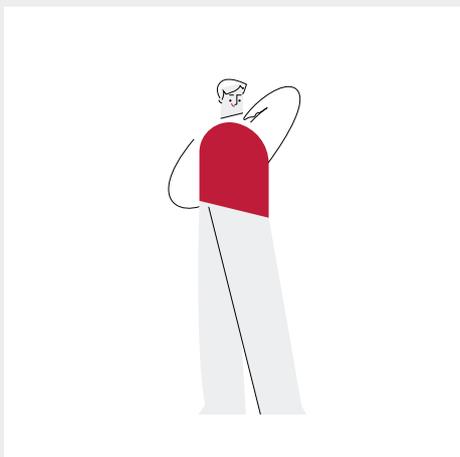
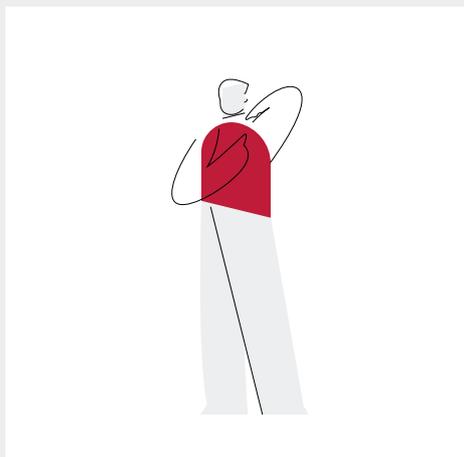
2 Pectoral-biceps deltoides anterior



UBP

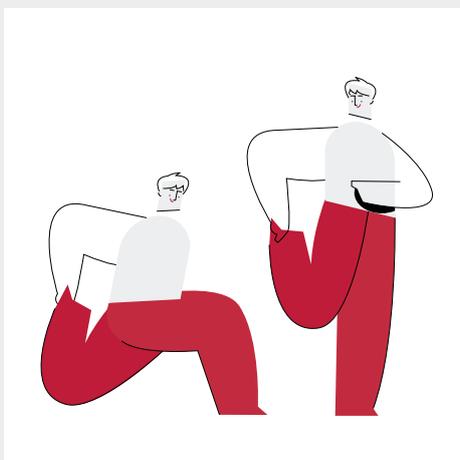
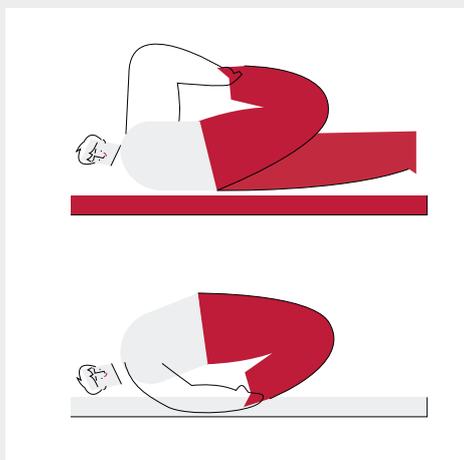
SECRETARÍA
General y de Extensión

3 Dorsal ancho triceps

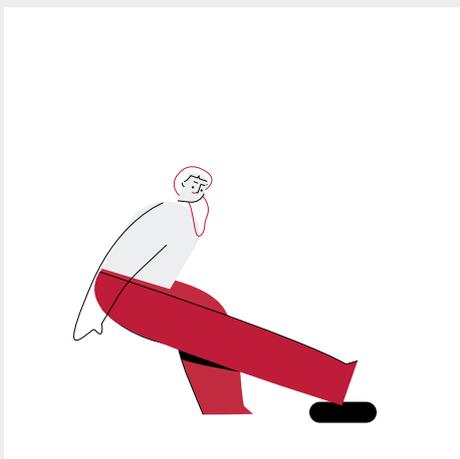
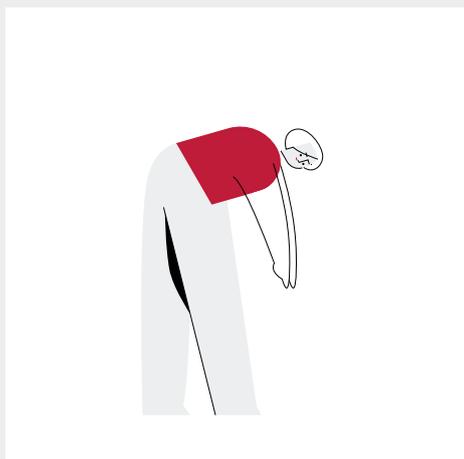


Tren inferior

1 Cuadriiceps



2 Isquiotibiales



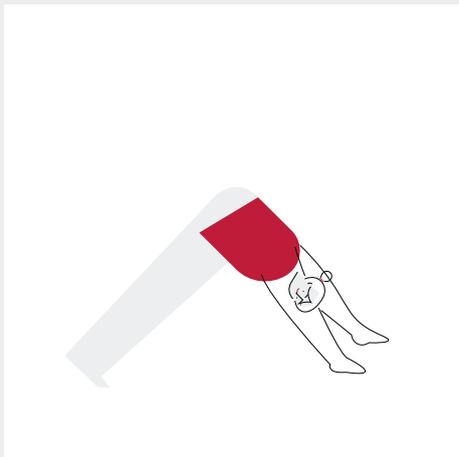
UBP

SECRETARÍA
General y de Extensión

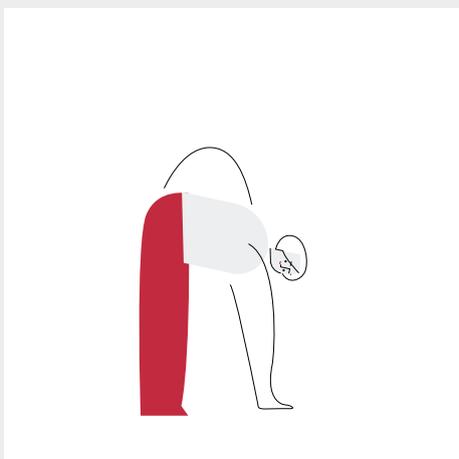
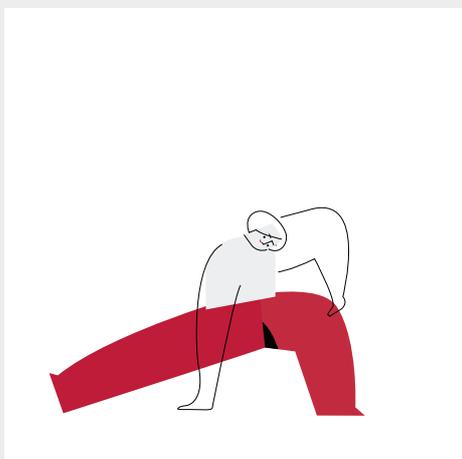
3 Gemelos



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

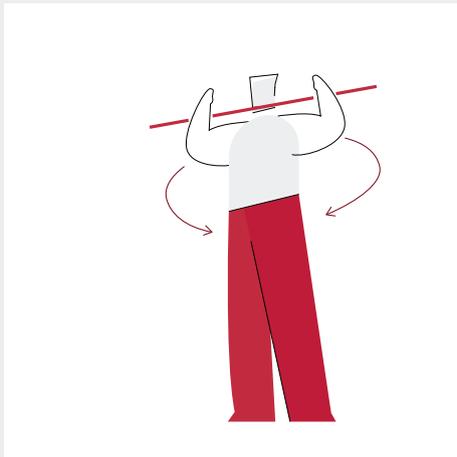
SECRETARÍA
General y de Extensión

Parte principal 15 m

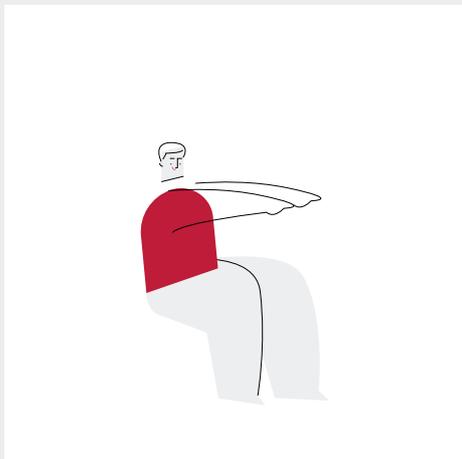
1 Rodillas arriba sin impacto con manos cruzadas en las rodillas 20 s y 10 s descanso



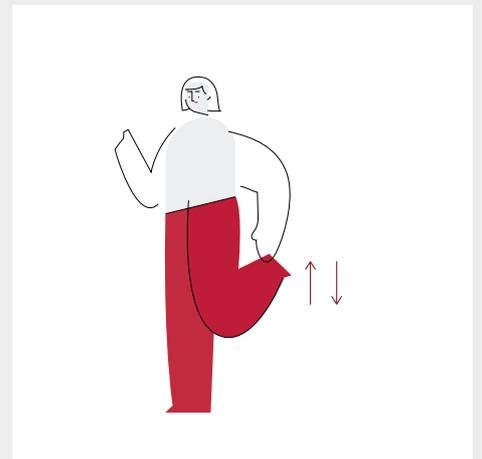
2 Rotación de hombros con palos de plástico



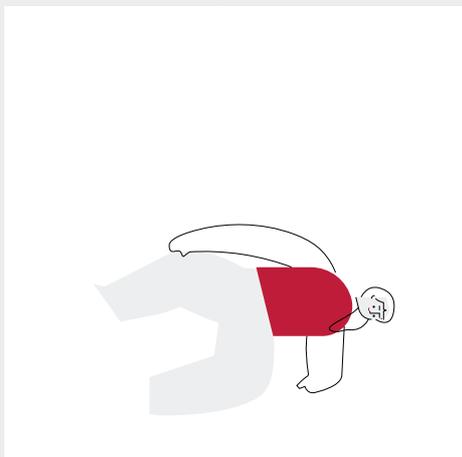
3 Sentadilla estática abajo



4 Talones atrás sin impacto



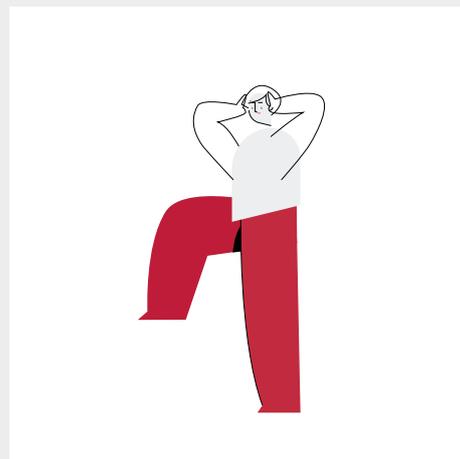
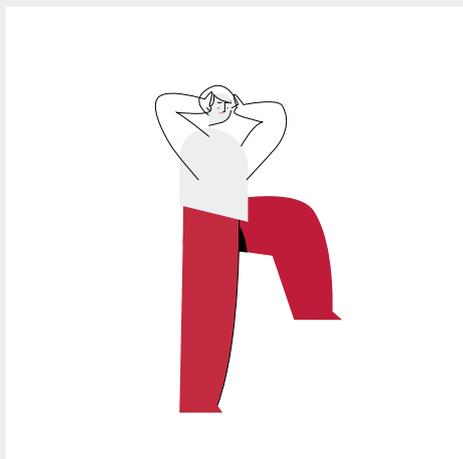
5 Plancha lateral con rodilla Primero de un lado y luego del otro



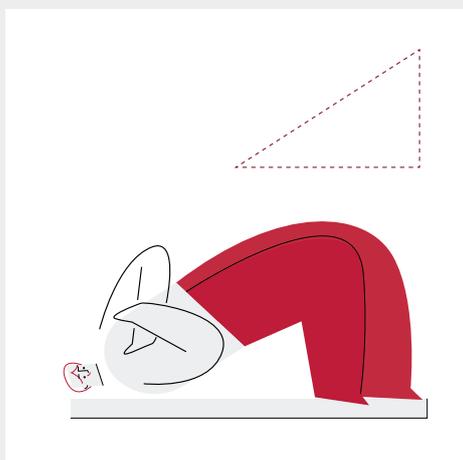
UBP

SECRETARÍA
General y de Extensión

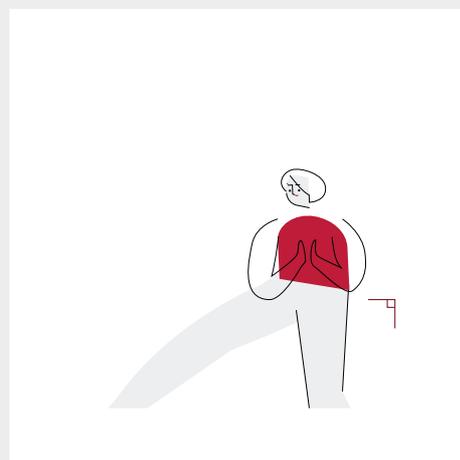
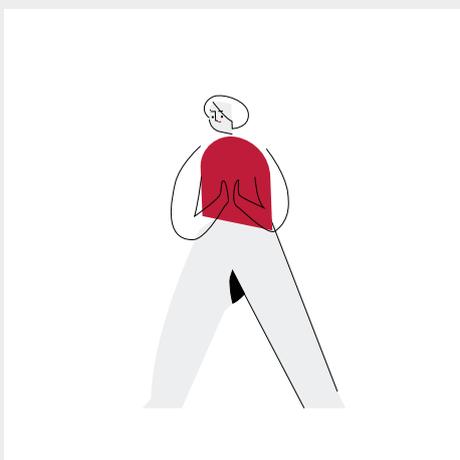
6 Rodilla Arriba sin impacto con
manos en la nuca



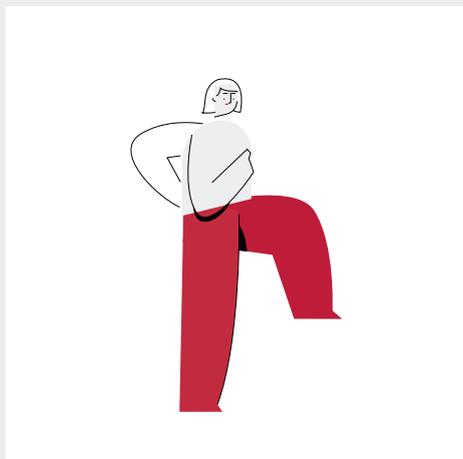
7 Puente lumbar



8 Sentadillas laterales



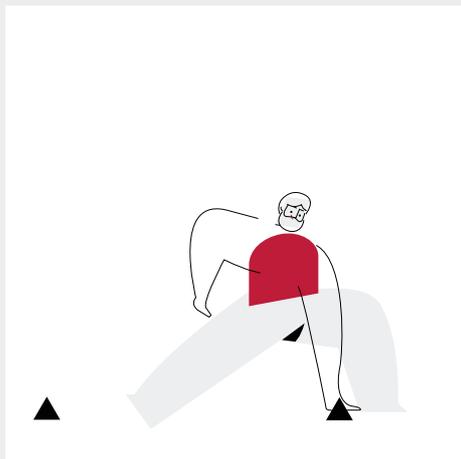
9 Sgiping tradicional con rodillas
a las manos



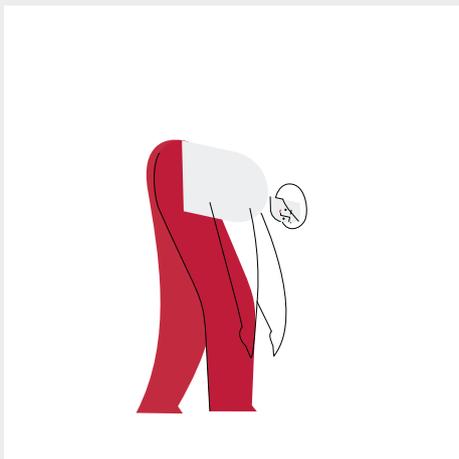
UBP

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