

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVÍA

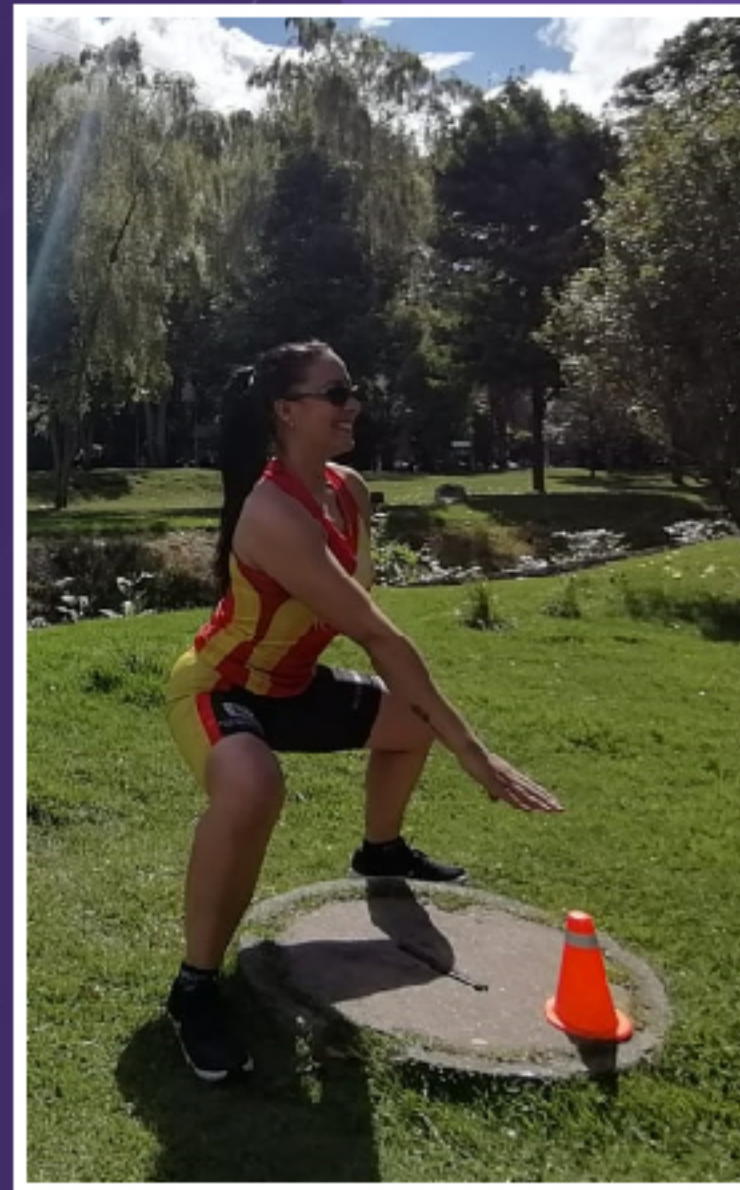
RUTINA AL AIRE LIBRE - PARQUE

Ejercicios para lograr un peso saludable

Previo a la rutina, no olvide realizar movilidad articular, activación cardiovascular y muscular.

1. Activación Cardiovascular

Al realizar los movimientos, tenga presente su condición física, clínica y patológica.

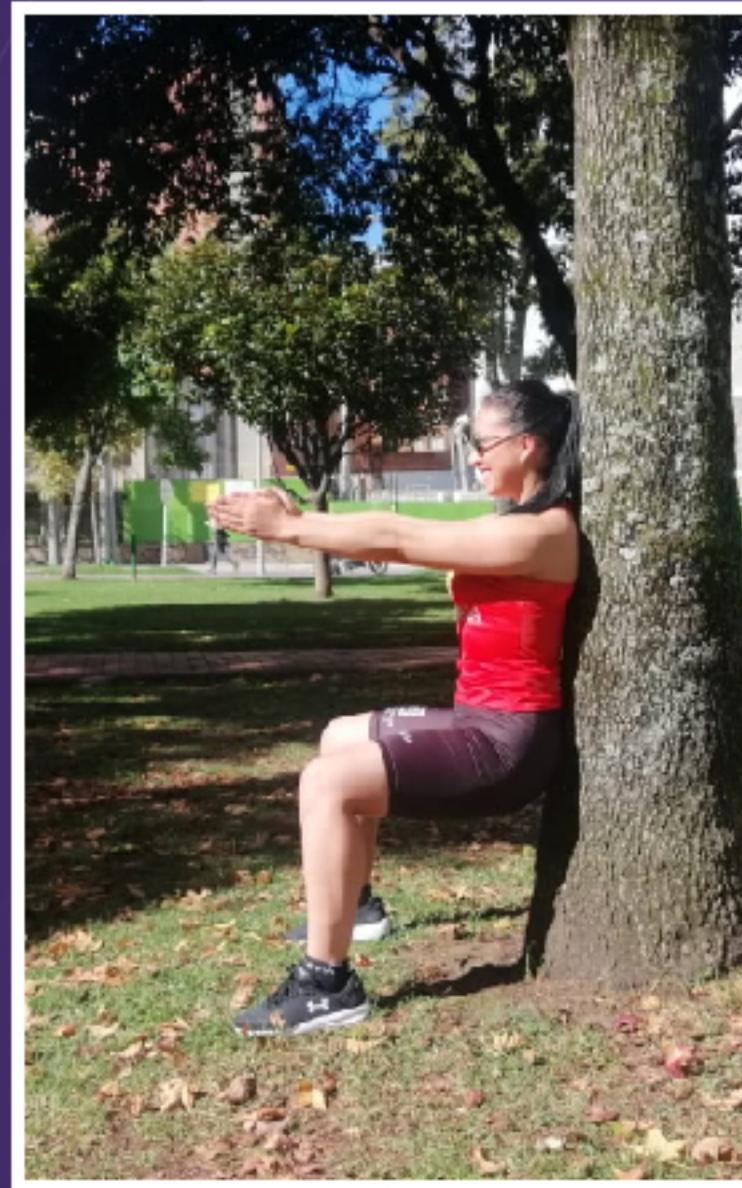
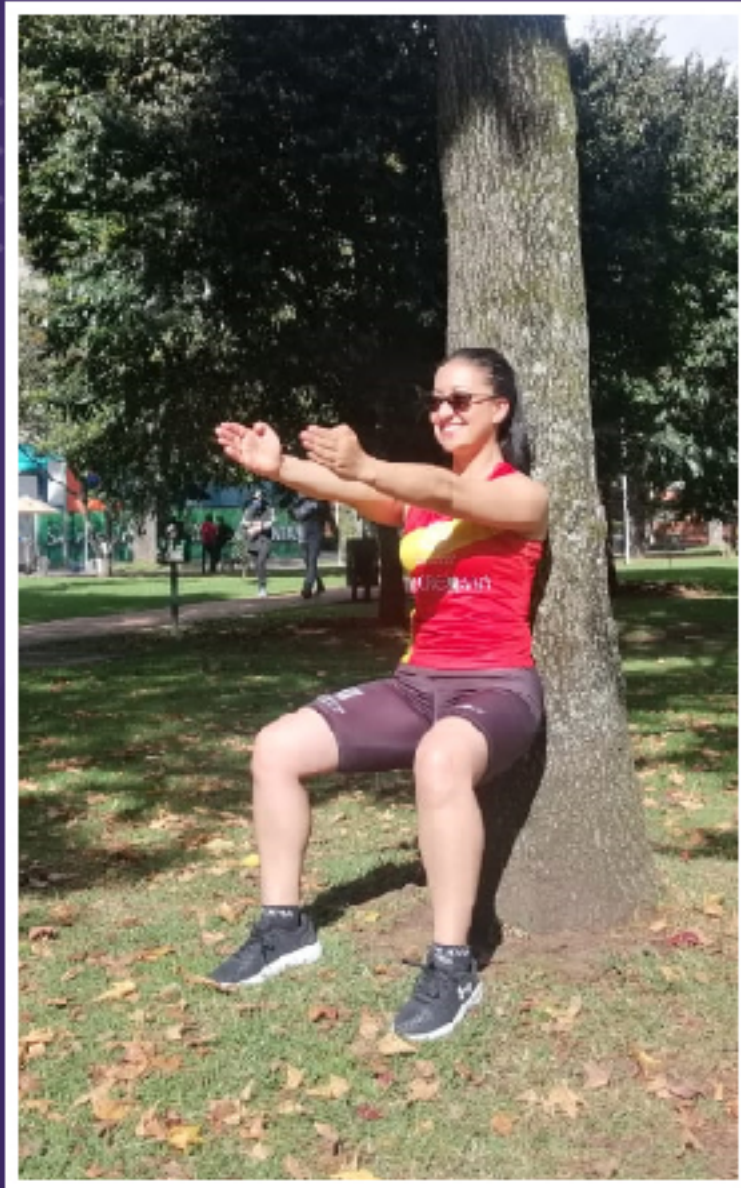


Desde posición sentado, se levanta y da tres pasos hacia adelante, toca un cono, se devuelve y se sienta de nuevo.

Realizar:

10 a 15 veces (2 rondas o series con descanso de 1 min entre series)

2. Sentadilla Isométrica



Realice una sentadilla contra una superficie estable, verifique que las rodillas tengan un ángulo de 90°, ajuste el abdomen y eleve los brazos a la altura de los hombros.

Realizar:

Mantenga el ejercicio de 20 a 30 segundos (3 rondas o series con recuperación de 30 segundos)

Hidrate de manera constante: Antes durante y después de realizar actividad física



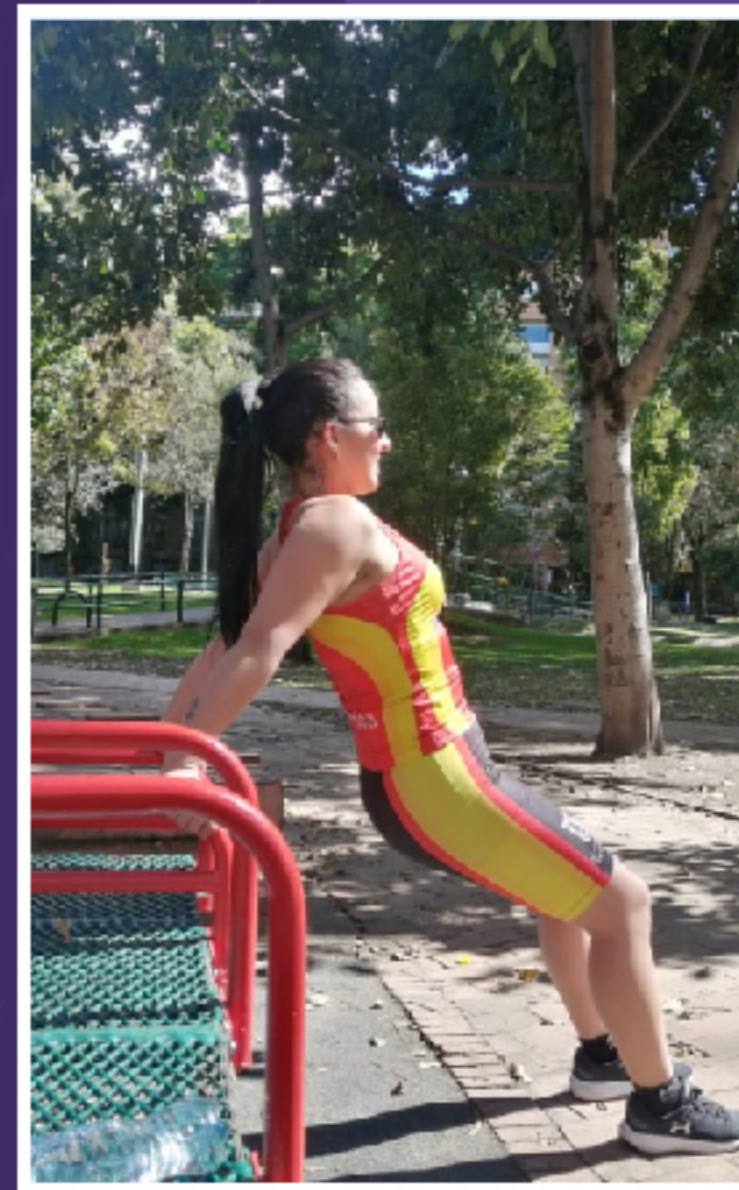
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**



3. Tríceps en Banco o Silla

Mantenga siempre su abdomen contraído, espalda alineada y una respiración constante.



Desde posición sentado, apoyar las manos al borde de la silla, ubicar los pies un paso adelante del cuerpo manteniendo las rodillas flexionadas y la cadera elevada, realizar una flexo - extensión de codos volviendo a la posición inicial.

Realizar:

8 a 10 repeticiones (3 rondas o series con 1 min de descanso).

4. Trabajo de Brazo - Bíceps en Barra



Con las palmas de las manos hacia arriba, agarre fuertemente la barra, ubique los pies debajo de la misma. Deje caer el cuerpo hacia atrás, flexione los codos, acerque el pecho a la barra y regrese a la posición inicial.

Realizar:

10 a 15 repeticiones según capacidad (3 rondas o series).

No olvide al finalizar la rutina realizar estiramientos entre 15 a 30 segundos por músculo.

5. Flexión de Codo con Desplazamiento Lateral

Controle el esfuerzo en cada ejercicio y evite dolores mientras los realiza.

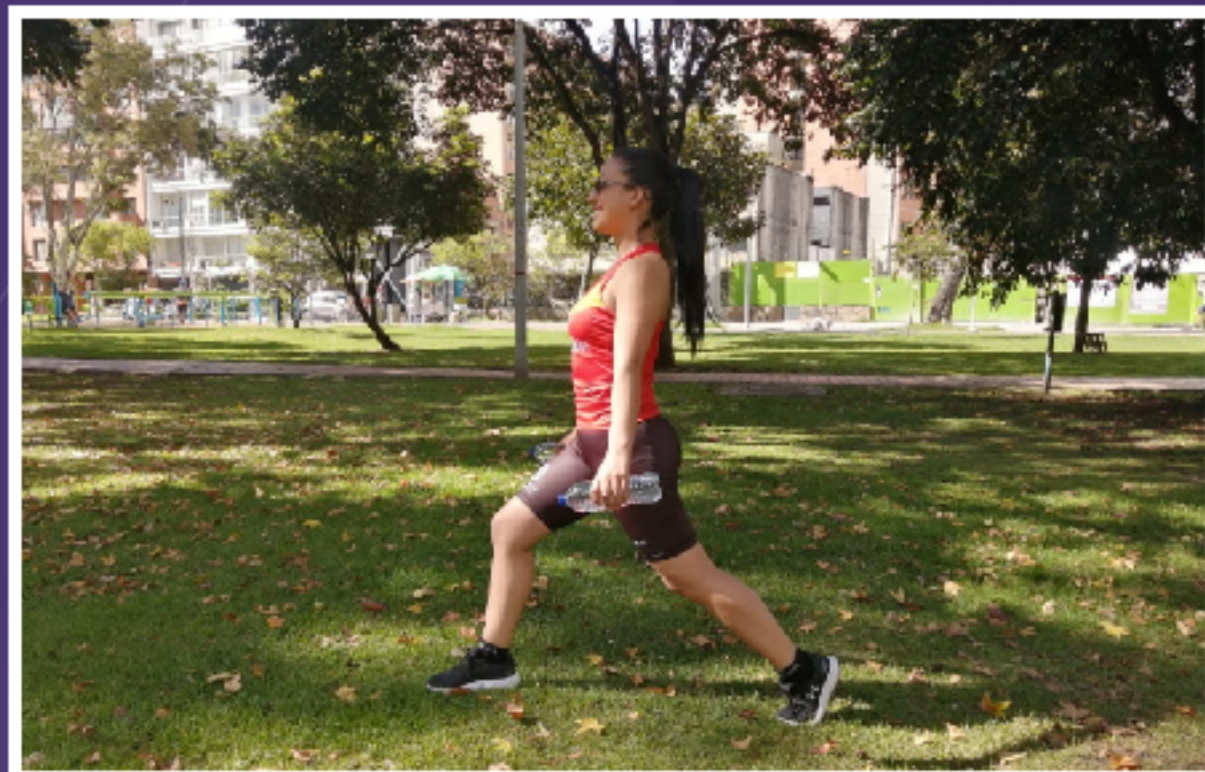


Tome una botella de agua en cada mano, haga flexo - extensión de codos realizando desplazamientos laterales (4 pasos derecha, 4 pasos izquierda) de manera continua y moderada.

Realizar:

De 40 a 60 segundos recuperación de 1 min (3 rondas o series).

6. Zancada de Equilibrio con Abducción de Brazos



Realice una zancada y deje el talón de atrás elevado, mantenga esta posición mientras eleva los brazos de forma lateral sin sobrepasar la altura de los hombros, finalice, cambie de pierna e inicie nuevamente las repeticiones.

Realizar:

12 a 15 repeticiones, 2 veces por cada pierna.