



NIVEL CONDICIÓN FÍSICA BAJA

CORRESPONDE A ESTE NIVEL:

- Mayor de 16 años.
- Si no realizas actividad física habitualmente.
- No presentas ninguna patología.

Calentamiento

Duración: 5 minutos.

- Movilidad articular.
- Andar por la casa.
- En el sitio:
 - Rodillas arriba.
 - Talones atrás.
 - Abrir-cerrar piernas.
 - Rotación de hombros.
 - Abrir-cerrar Brazos.
 - Subir y bajar Brazos simultáneamente.

RUTINA 1ª. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

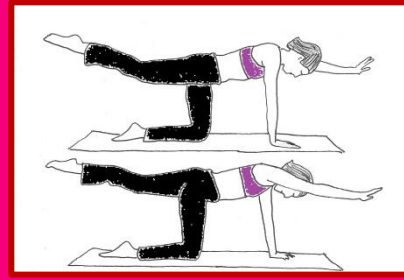
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** a la velocidad que se desee según su nivel.
- Parar **15 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar esta rutina días alternos, durante una semana

PARAR si te mareas, tienes náuseas, cansancio elevado o palpitaciones muy rápidas.

Ejercicios



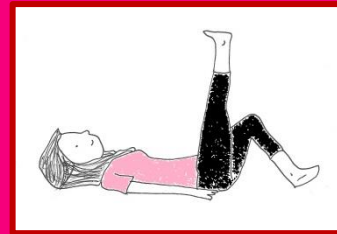
1. Sentadillas sobre una silla.



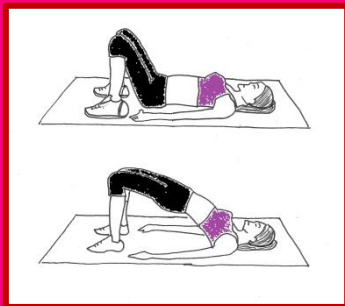
5. En posición cuadrúpeda, levantar mano y pie contraria sin mover el tronco, alternativamente.



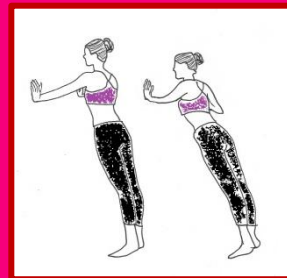
2. Sentados sobre una silla, elevar las piernas.



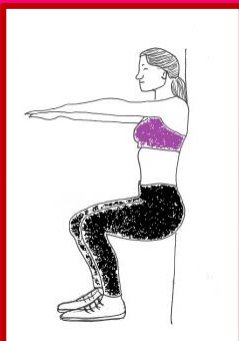
6. Tumbados sobre la colchoneta, subir y bajar una pierna 15 segundos con cada pierna).



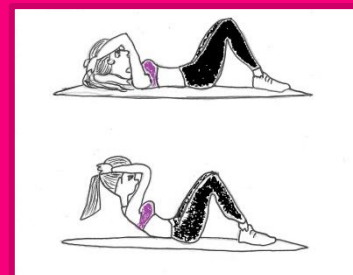
3. Tumbados, "puente de hombros".



7. De pie, realizar fondos sobre una pared.



4. De pie, aguantar en posición sentados sobre una pared.



8. Tumbados, con los pies apoyados, realizar crunch.

Estiramientos

