



# 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 2ª. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

### CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

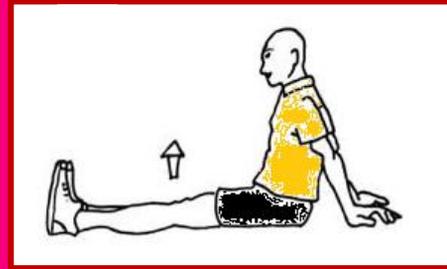
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **30 segundos** a la velocidad que se desee según su nivel.
- Parar **15 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar esta rutina días alternos, durante una semana

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

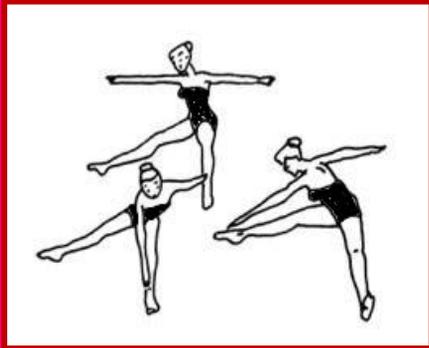
# Ejercicios



1. Sentadillas



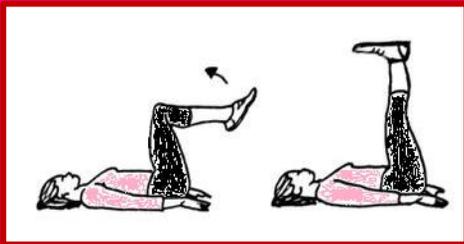
5. Sentados en posición de L, levantar una pierna alternativamente.



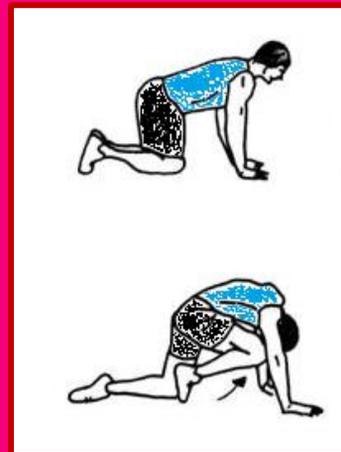
2. Brazos en cruz, girar a ambos lados con la espalda recta.



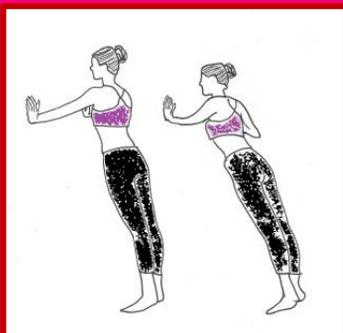
6. Tumbados, realizar bicicleta con las piernas.



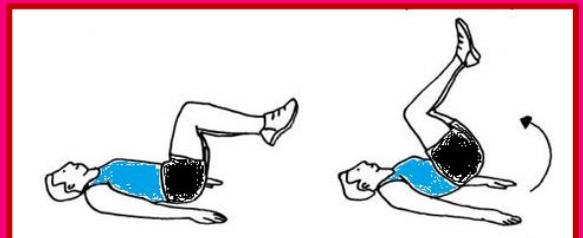
3. Tumbados, piernas en 90°, extender las rodillas.



7. Posición cuadrúpeda; llevar las rodillas al pecho alternativamente.



4. De pie, realizar fondos sobre una pared.



8. Tumbados, rodillas al pecho intentando levantar la cadera.

# Estiramientos

