



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.

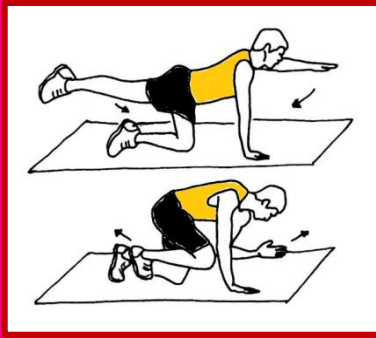
RUTINA 9ª. ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

CÓMO REALIZAR LA RUTINA:

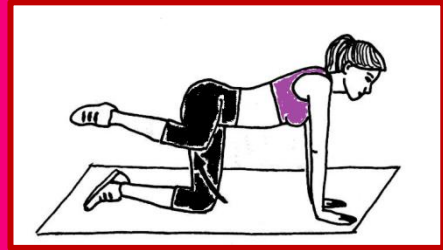
- Realizar los ejercicios según el orden establecido.
- Realizar cada ejercicio durante **35 segundos** a la velocidad que se desee según su nivel.
- Parar **15 segundos** entre ejercicio y ejercicio.
- Realizar toda la rutina dos veces.
- Realizar esta rutina días alternos, durante una semana

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

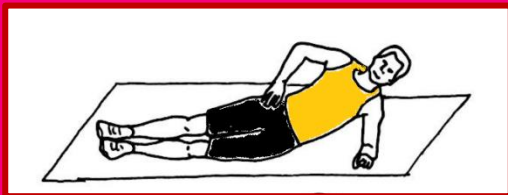
Ejercicios



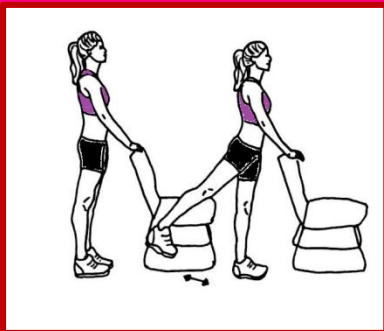
1. Posición cuadrúpeda, llevar codo a rodilla contraria.



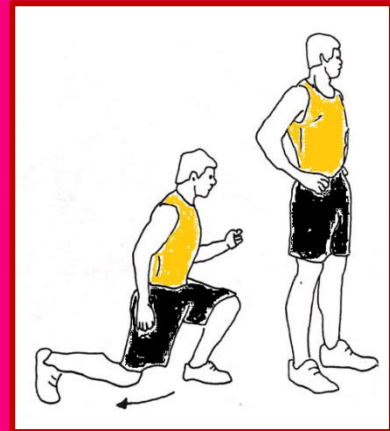
5. Posición cuadrúpeda, abrir rodilla lateralmente.



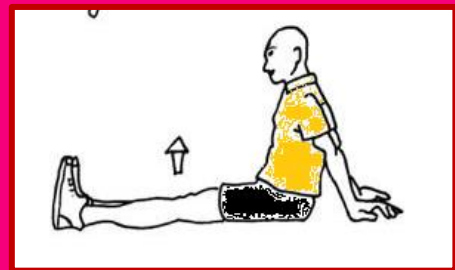
2. Aguantar en plancha lateral.



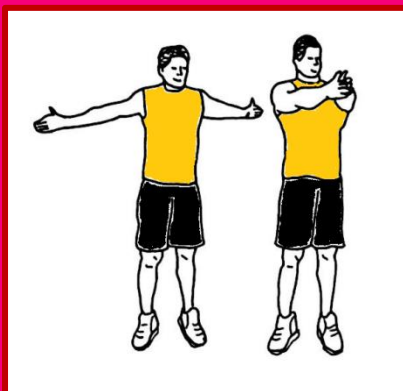
3. Apoyados, llevar pierna atrás.



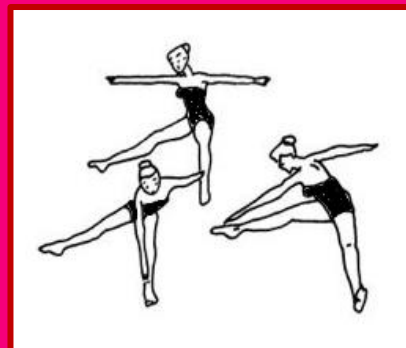
6. De pie, llevar pierna atrás, rodilla hacia el suelo, alternativamente.



7. Sentados, subir y bajar una pierna extendida.



4. Abrir y cerrar brazos.



8. Sentados, piernas abiertas, llevar mano a pie contrario.

Estiramientos

