

EJERCICIOS DE ENTRADA EN CALOR.

Ejercicios para el adulto joven y el adulto mayor.

Haga ejercicio físico regularmente. Mejore su salud y calidad de vida.



ANTES DE COMENZAR CON
UN PROGRAMA DE
EJERCICIO FISICO
CONSULTE CON UN
PROFESIONAL.
CUMPLA CON LOS
CONTROLES DE SALUD
REGULARMENTE.

Los ejercicios de entrada en calor deben estar acorde a la actividad. Su finalidad es preparar el cuerpo para el ejercicio. Aumenta pulsaciones y temperatura corporal.

ESCALADORES.

En apoyo de pies y manos, llevar rodillas al pecho de forma alternada.



JUMPING JACKS

Consta de saltos, y en cada uno de ellos se separan y juntan piernas y brazos



JUMPING FRONTALES.

Consta de saltos, en cada uno de ellos se mueven los pies adelante y atrás, los brazos arriba y abajo alternados.



WALK OUT

Consta de una caminata con las manos, desde la agrupación hasta la extensión del cuerpo.



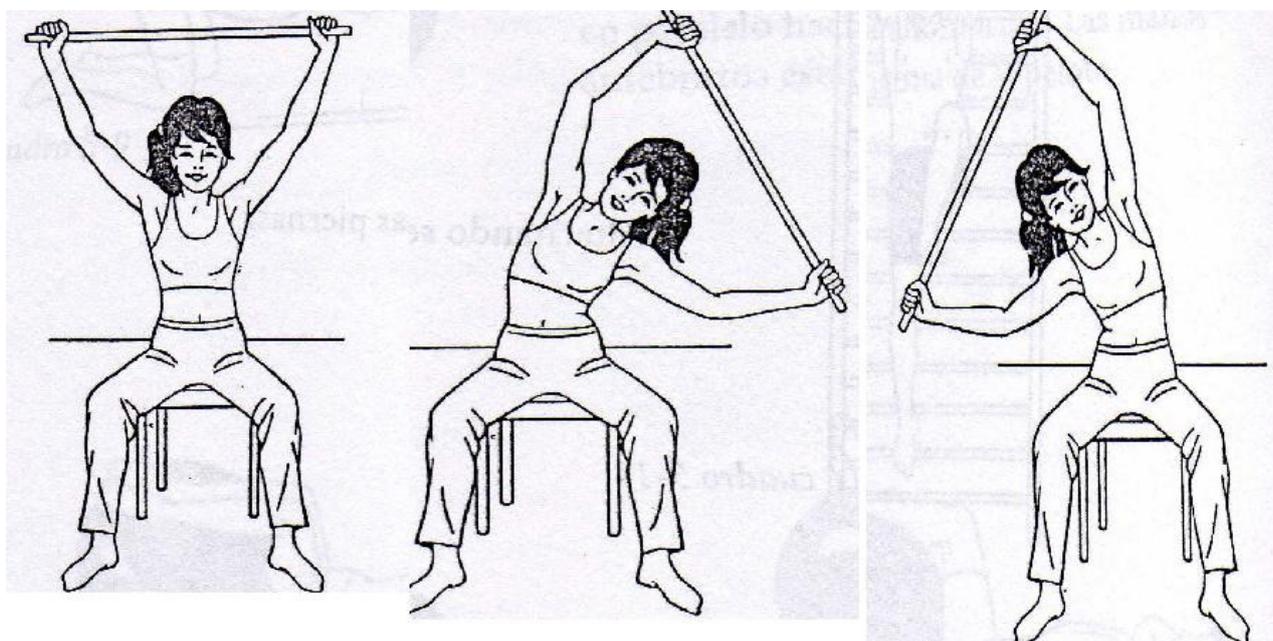
REALIZAR EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR PARA EVITAR LA RIGIDEZ, EL ACORTAMIENTO DEL RECORRIDO ARTICULAR Y MUSCULAR EN LOS MOVIMIENTOS, CON ESTO SE OBTENDRÁ UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA.



Para el desarrollo del trabajo de movilidad articular es fundamental buscar ejercicios que en todo momento reproduzcan modelos de actuación utilitarios para la vida cotidiana, sobre todo en acciones como juntar o alcanzar objetos.

Para variar los ejercicios se pueden utilizar bastones

Los movimientos deben ser cortos, armoniosos, suaves para evitar lesiones, a medida que van sintiendo que el cuerpo se encuentra más relajado comienzan a ampliar el movimiento.



Evitar posición invertidas con la cabeza en caso de ser hipertensos, para prevenir mareos, desmayos, entre otros síntomas

**Previo a estos ejercicios
pueden realizarse caminatas
o trotes de intensidad
moderada. Con una duración
de 5 o 7 minutos
aproximadamente,
acompañados de movilidad
articular.**