

Planificación de ejercicios. Poblacion: gimnasia acuática / Prof. Débora Villordo – Magali Lopez Osornio – Cintia Cabrera – Camila Flores

Recomendaciones:

- Si pueden hacer la ejercitación en un ambiente de la casa abierto y espaciado, mejor.
- Durante la ejercitación, lavarse las manos por ejemplo después de tomar un objeto, etc.
- Tener una toalla de secado de transpiración propia
- Hidratarse con botella propia
- Esta planificación está acorde a las personas que toman clases de gimnasia acuática
- Durante estos 14 días, no hay que preocuparse, pero si ocuparse del cuidado del propio cuerpo en su totalidad. Que hagan esta rutina los/as va a mantener activos/as y de buen humor!
- No dejemos de prestar atención a la alimentación.
- Cualquier duda, nos consultan.

Semana 1

Plan de 35 minutos aprox. para tres veces por semana

Lunes, Mircoles y Viernes

Acondicionamiento previo o entrada en calor/ Duración: 5 – 7 minutos

Estos ejercicios se hacen durante 7 minutos

1. Caminar 10 metros ida y vuelta (10 veces)
2. En esa caminata agregarle rotación de hombros,
3. Agregarle mientras camino, movilidad de muñecas
4. Agregarle balanceos de brazos.

Activación de piernas y brazos + parte coordinativa y cardio/ Duración: 20 minutos

Estos ejercicios se repiten 3 veces

1. con una silla, sentarse y pararse 10 veces.
2. sentadas en la silla con la espalda derecha hacer movilidad de hombros, de brazos,
3. Sentadas en la silla, hacer extensión y flexión de los brazos al pecho.
3. Volver a caminar, levantando las rodillas, de a una y cada tanto (10 recorridos)
- 4- Con un bastón o palo de escoba: paradas o sentadas levantarlo a la línea del hombro y bajarlo, 10 veces, luego el otro brazos.,
5. Tomar el bastón con ambas manos y hacer lo mismo, subirlo y bajarlo a la línea de los hombros. Hacerlo 10 veces
6. Ponerlo tras la nuca y hacer con si fuera una dorsalera, 10 veces.

7. Dejarlo sobre la nuca y rotar el tronco. Esto hacerlo cinco veces.

IMPORTANTE: Hacer consciente la respiración. Inhalar por nariz y exhalar por boca

*Vuelta a la calma/ **Duración:** 6 minutos aprox.*

Estos ejercicios se hacen por un tiempo sostenido de 8 a 10" por cada grupos muscular y miembro

Elongación y movilidad articular:

- 1. gemelos contra la pared*
- 2. separar las piernas sosteniéndose de algo y flexionar una pierna, luego la otra.*
- 3. Tomarse un brazo y elongar el hombro, los ante brazos.*
- 4. Movilidad articular. Sentadas en la silla, rotarse los pies en los dos sentidos.*