

RECOMENDACIÓNS DE ACTIVIDADES PARA PASAR A CORENTENA.

MOBILIDADE ARTICULAR

EXERCICIOS AERÓBICOS.

O primeiro que tedes que pensar é que non podedes facer exercicios arriscados na casa porque se vos lesionades habería que acudir a un centro de saúde, e iso é o que temos que evitar.

CANDO FACER O EXERCICIO?

Poñédevos un horario de exercicio ao día. Faremos dese momento a hora de educación física de todos os días.

ONDE FACER EXERCICIO?

Cada quen segundo as súas posibilidades. Se tedes casa e xardín privado, o ideal sería aproveitar as horas de sol e saír de casa.

Se vivides nun piso ou nunha casa sen terreo podedes facer espazo nunha habitación para que poidades movervos sen sufrir accidentes.

Recordade que o primeiro é a seguridade. Habilita a túa zona de exercicio. Pensade primeiro o que ides facer e se é posible nese espazo.

QUE EXERCICIOS PODEMOS FACER?

AVISO IMPORTANTE: *Non fagades os exercicios da mesma maneira que os vedes na rede. As actividades teñen que adaptarse á persoa, baixade ou subide a intensidade do exercicio segundo as vosas características.*

As veces hai que variar o exercicio, por exemplo non todos podemos facer flexións no chan apoiando os pés e as mans. Algúns teremos que apoiar os xeonllos. E importante a postura do corpo durante a realización dos exercicios, vixiade ter as costas rectas.



Para facer a diario:

- Exercicios de mobilidade articular.

Antes de iniciar a actividade máis intensa, comezaremos realizando movementos de todas as articulacións en todas as posicións posibles. Non debemos forzar o xesto (non son estiramentos)

<https://www.youtube.com/watch?v=memt1xgVj2k>

- Exercicios de resistencia aeróbica: A OMS (Organización Mundial da Saúde) recomenda unha hora de exercicio moderado e continuado ao día. Neste senso tedes que buscar exercicios que movan grandes grupos musculares a unha intensidade media e durante moito tempo, é dicir que podades repetir ese exercicio varias veces.
A intensidade podédelo valorar co ritmo cardíaco, se tedes 100 pulsacións por minuto (p/m) e unha intensidade baixa, hai que tentar estar por riba das 120 p/m. Se vos disparades ás 180 p/m, pouco tempo ides durar con ese exercicio.
Lembrede como tomamos na clase as pulsacións: contamos 6 segundos no reloxo e engadímoslle un 0.

Os exercicios de baile aeróbico son unha boa opción.
Aquí tedes algúns dos exercicios:

https://twitter.com/dany_85wf/status/1239293560450699268?s=20

<https://twitter.com/Jcarlosmurillof/status/1239613995604226049?s=20>

https://twitter.com/samafer_s1/status/1239465455607218176?s=20

<https://twitter.com/Jcarlosmurillof/status/1239149571814707202?s=20>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZfPn4VUk-ow>

<https://www.youtube.com/watch?v=13f7QuD7E1U>

Por certo, facer as tarefas do fogar: varrer, pasar a aspiradora, pranchar... tamén contan coma exercicios aeróbicos.