

ENVELLECIMIENTO ACTIVO- PLAN DE FORMACIÓN NA CASA XIMNASIA - SESIÓN 3

SESIÓN RECOMENDADA DURANTE UN PASEO

RECOMENDACIONES PREVIAS

Onde realizar a sesión. Ao aire libre, preferiblemente nun espazo con banco, grada, parede ou outro elemento de apoio.

É recomendable realizalo no medio natural (parque, monte, praia) xa que aporta máis beneficios engadidos: eliminación do estrés, desconexión das preocupacións diarias, mellora do ánimo, mellora da autoestima, menor sensación de fatiga, traballo nun ambiente máis limpo e menos contaminado e aumento da produción de vitamina D grazas á exposición solar.

Que poñernos. É importante que a vestimenta permita a transpiración do corpo.

O vestiario deportivo ten que ser lixeiro, axudar a eliminar a humidade e manterse seco. Por outra parte, é importante usar un material cómodo que permita moverse sen impedimentos e respirar ben.

Temos que prestar atención ás zapatillas deportivas, estas deben ser antideslizantes para poder evitar esvarar ou caer.

Inverno: a superposición de prendas é a solución para que o corpo conserve a súa calor normal nos días de frío, así que cómpre quitar ou manter as prendas que leven enriba segundo vaia subindo ou baixando a temperatura corporal durante o adestramento de paseo. A recomendación das prendas é a seguinte:

- I. Camiseta térmica que protexa do frío e libere a humidade corporal.
- II. Unha camiseta por enriba.
- III. Suadoiro cortaventos ou polar.
- IV. Impermeable que nos protexa da choiva e evite que nos colla o frío ou cambios bruscos de temperatura.

Outras recomendacións para protexer do frío e cubrir as partes sensibles serían: usar luvas, bufandas, orelleiras etc. e ir retirándoas a medida que entremos en calor.

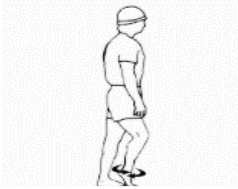
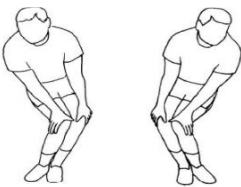


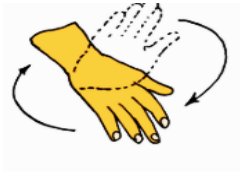

Momento máis axeitado. O momento adecuado é aquel no que teñamos maior predisposición, sempre tendo en conta a climatoloxía. Recoméndase agardar 2 horas (mínimo) tras as comidas.

IMPORTANTE: OS EXERCICIOS SON ORIENTATIVOS, SE ALGÚN EXERCICIO NON ME RESULTA SEGURO, PODO SALTARMO E PASAR AO SEGUIENTE. **O MÁIS IMPORTANTE É A SEGURIDADE.**

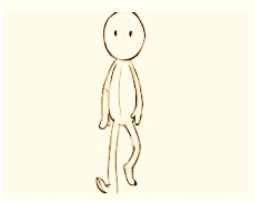

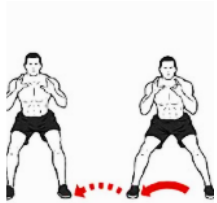
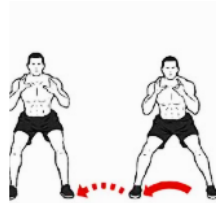

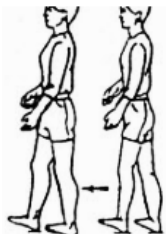




TÁBOA DE EXERCICIOS

Quecemento (15 minutos)

Mobilidade articular (5 min aproximadamente): trátase de mover as diferentes articulacións. Realizaranse 10 repeticións dos exercicios seguintes (6 grupos x 2 bloques = 12 exercicios).

EXERCICIO	EXEMPLOS
<p>NOCELLOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotación dereita e esquerda ➤ Flexión e extensión do nocello 	
<p>XEONLLOS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotación dereita e esquerda ➤ Flexión e extensión de xeonllos 	
<p>CADEIRA:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotación dereita e esquerda ➤ Anteversión e retroversión de cadeira 	 <p style="text-align: center;">Anteversión / Retroversión</p>
<p>OMBREIROS:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Movements de brazos adiante e atrás ➤ Cruzo e abro brazos 	
<p>PULSO:</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotación dereita e esquerda ➤ Abrir e pechar os dedos 	
<p>CABEZA (MOI SUAVE):</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Rotación dereita e esquerda ➤ Movemento arriba e abaixo ➤ Movemento á dereita e á esquerda 	

Desprazamento (10 min aproximadamente): realizaremos diferentes desprazamentos. Buscaremos unha superficie lisa e segura. É recomendable que a zona teña unha medida de 15/20 metros aproximadamente. Os exercicios a realizar son:

EXERCICIO	EXEMPLO IDA	EXEMPLO VOLTA
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Camiñar de fronte. ➤ Volta de costas sempre que existan condicións seguras. En caso contrario, voltar de fronte. 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Desprazamento lateral: primeiro a un lado e despois a outro. 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Camiñar nas puntas dos pés. ➤ Volta camiñando sobre os talóns. 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Elevar xeonllos ao peito. ➤ Voltar levando os talóns ao traseiro. 		
<ul style="list-style-type: none"> ➤ Camiñar alternando elevación de brazos arriba (un arriba e outro abaixo). ➤ Cruzar brazos por diante alternando a zona de cruce. 		

Parte principal (30 minutos)

- **CAMIÑAR DURANTE 10 MINUTOS A RITMO MEDIO.**
- **CAMIÑAR CON CAMBIOS DE RITMO DURANTE 10 MINUTOS:**
 - **Posibilidade 1:** camiñar 45 segundos a ritmo rápido, camiñar 75 segundos a ritmo lento. Manter a secuencia rápido/lento ata completar os 10 minutos (se me custa realizar esta tarefa, podo modificar os tempos).
 - **Posibilidade 2:** subir unha costa camiñando a ritmo elevado e recuperar mentres se descende a costa a ritmo baixo. Manter a secuencia ata completar os 10 minutos.

EXERCICIOS AO AIRE LIBRE 10 MINUTOS (levar xel hidroalcolico de mans e contar con soporte seguro: banco, árbore...).

EXERCICIO	EXEMPLO
10 repeticións agachamento	
10 repeticións con brazos ao fronte flexionando e estirando	
10 repeticións de elevación de cada perna dende a posición de sentado	
10 repeticións de apertura de brazo coas costas ben dereitas	
10 repeticións de lanzamento de perna	
10 repeticións elevando brazos arriba e abaixo (flexionando e encollendo)	

Volta á calma (10 minutos)

ESTIRAMENTOS: manter os seguintes movementos durante 30 segundos.

