



Mancomunidad de  
Municipios **Sostenibles**

## ACTIVIDAD FÍSICA

### GIMNASIA DE MANTENIMIENTO

Dirigida y recomendada a personas de cualquier edad, para mejorar el sistema cardiovascular, la tensión arterial, corregir la postura corporal, fortalecer los huesos y mejorar la flexibilidad, con una mejora del bienestar físico y psicológico

- Los participantes deberán tener en cuenta la hidratación, la gimnasia es salud (siempre y cuando se pueda realizar).
- Los grupos dirigidos serán de un máximo de 25 personas.
- Las clases tendrán una duración de 50 minutos.
- Como norma general se intentará potenciar la coordinación corporal.
- Los materiales que se utilizarán serán: esterillas, pelotas, cintas elásticas y globos.
- Sonido: música, micrófono y altavoz.

### CONTENIDO DE LAS CLASES

- Presentación de los monitores.
- Explicación del desarrollo de las clases.
- **Calentamiento general:** (10 min)
  - Movilidad articular.
  - Estiramientos.
  -

- **De pie, piernas juntas.** Flexiona el tronco empezando a bajar la cabeza y luego prosigue vértebra por vértebra, hasta llegar adonde puedas doblarte. La cabeza y los brazos se quedan colgando relajados, permanece unos segundos y vuelve a la posición inicial. Cuando subas realiza el camino inverso vértebra a vértebra desde abajo, lo último que levantas es la cabeza. Recuerda de flexionar las rodillas cuando vuelves a la posición inicial.

- **Sigue de pie.** Realiza una flexión profunda de las piernas llevando una sola hacia adelante. Vuelve a la posición inicial y repite con la otra. Haz 10 repeticiones.

- **De espaldas al suelo.** Eleva las piernas a 90º con las rodillas flexionadas. Brazos estirados por detrás de la cabeza. Sube el tronco llevando los brazos al costado del cuerpo mientras espiras. Repite 10 veces.





Mancomunidad de  
Municipios **Sostenibles**

- **Boca abajo contra el suelo.** Brazos y piernas estiradas. Eleva el brazo izquierdo junto con la pierna derecha mientras inspiras. Baja exhalando y repite del otro lado. 10 veces en total son suficientes.

- Para finalizar, de espaldas al suelo, una pierna estirada, lleva la otra con la rodilla al pecho para **estirar** la parte posterior. Repite del otro lado.

➤ **Parte principal:** (30 min)

- Ejercicios de movilidad, fuerza y flexibilidad.
- Coordinación y equilibrio.
- Corrección de malas posturas (espaldas encorvadas, malas pisadas).

**Ejercicios de flexibilidad**

- **De pie. Estírate** elevando los brazos por encima de la cabeza como si te estuvieras desprezando. Separa las piernas el ancho de tus hombros.

**Flexiona el tronco hacia adelante-abajo** dejando los hombros y cabeza colgando. Mantén 5 segundos y vuelve. Cuando subas flexiona las piernas para no lastimarte la espalda.

- La misma posición inicial del ejercicio anterior. **Flexiona el tronco lateralmente** cruzando el brazo del lado en que te inclinas, por delante del pecho, y el otro lo elevas por encima de la cabeza. Repite del otro lado.
- De espaldas contra el suelo. Piernas flexionadas con pies en el piso. **Eleva la rodilla intentando llevarla hacia el pecho.** Repite del otro lado.
- El mismo ejercicio anterior, sólo que ahora **eleva ambas rodillas** hasta formar una bolita. La cabeza debes hundirla hacia el pecho también. Mantén tres segundos y repite.
- **Sigue de espaldas al suelo.** Piernas flexionadas con pies apoyados. Separa los brazos y colócalos en cruz con las palmas hacia arriba. Lleva ambas rodillas hacia un lado, rotando la cintura, al tiempo que giras la cabeza exactamente hacia el otro lado. Repite alternadamente en los dos laterales.

➤ **Vuelta a la calma:** (10 min)

- Estiramientos.
- Relajación.

Si el dolor es leve, intenta primero trabajar en **estiramientos y relajación** para luego **fortalecer toda la cintura pelviana.**





Mancomunidad de  
Municipios **Sostenibles**

- Acuéstate de espaldas. Lleva las rodillas al pecho y rodéalas con los brazos. Eleva el tronco y hunde el mentón en el pecho. Si estás en una posición de bolita el ejercicio está bien realizado. Mantén unos segundos y relaja. Repite hasta que sientas que los músculos posteriores están más estirados.
- Sigue de espaldas. Rodillas flexionadas y pies contra el suelo. Separa los brazos en cruz y coloca las palmas hacia arriba. Lleva las rodillas hacia un lado girando la cintura todo lo que puedas. La cabeza rota en sentido contrario a las piernas. Vuelve al centro y repite del otro lado.

Finalizaremos las clases con preguntas sobre las dudas que se presenten a los participantes durante las clases y se les dará a conocer los beneficios que aportan el deporte y la alimentación en la mejora de la salud.

