

SECRETARÍA DE VINCULACIÓN

DIRECCIÓN DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS

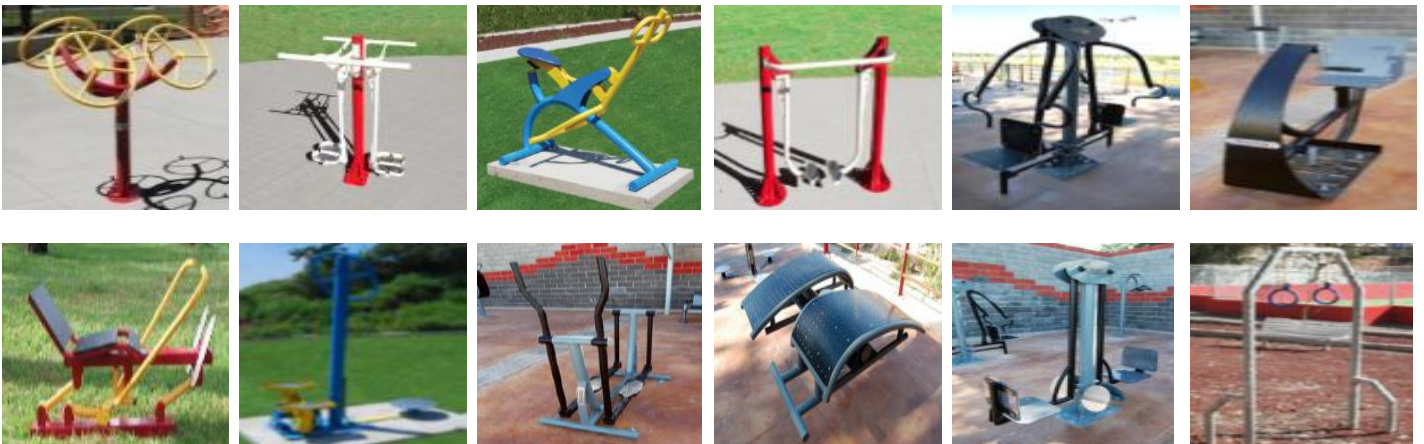
RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DEL GIMNASIO EXTERIOR

- 1) Realiza un calentamiento previo antes de iniciar la rutina de ejercicios.
- 2) Utiliza la vestimenta adecuada y cómoda durante la práctica deportiva.
- 3) Hidrátate durante la sesión de ejercicios.
- 4) Coordina tu respiración en la ejecución correcta de los ejercicios y hazlo por la nariz.
- 5) Recuerda utilizar adecuadamente los aparatos.
- 6) Utiliza gorra deportiva, bloqueador solar y toalla de mano.
- 7) Mantén limpia y libre de objetos extraños el área de trabajo.
- 8) Respeta a todos los usuarios, el espacio, equipo y materiales.
- 9) Para reportar cualquier anomalía, así como para solicitar orientación y aclaración de dudas, dirígete al Departamento de Actividades Culturales y Deportivas.

RUTINA SUGERIDA PARA PRINCIPIANTES

En este nivel se encuentran las personas que NO RESITEN la carga de trabajo de 10 repeticiones continuas correctamente.

Se recomienda realizar 5 repeticiones correctamente en cada aparato, y la recuperación (descanso/pausa) es el tiempo de traslado o cambio entre cada aparato (ejecutarla 3 días alternados a la semana).



SECRETARÍA DE VINCULACIÓN

DIRECCIÓN DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS

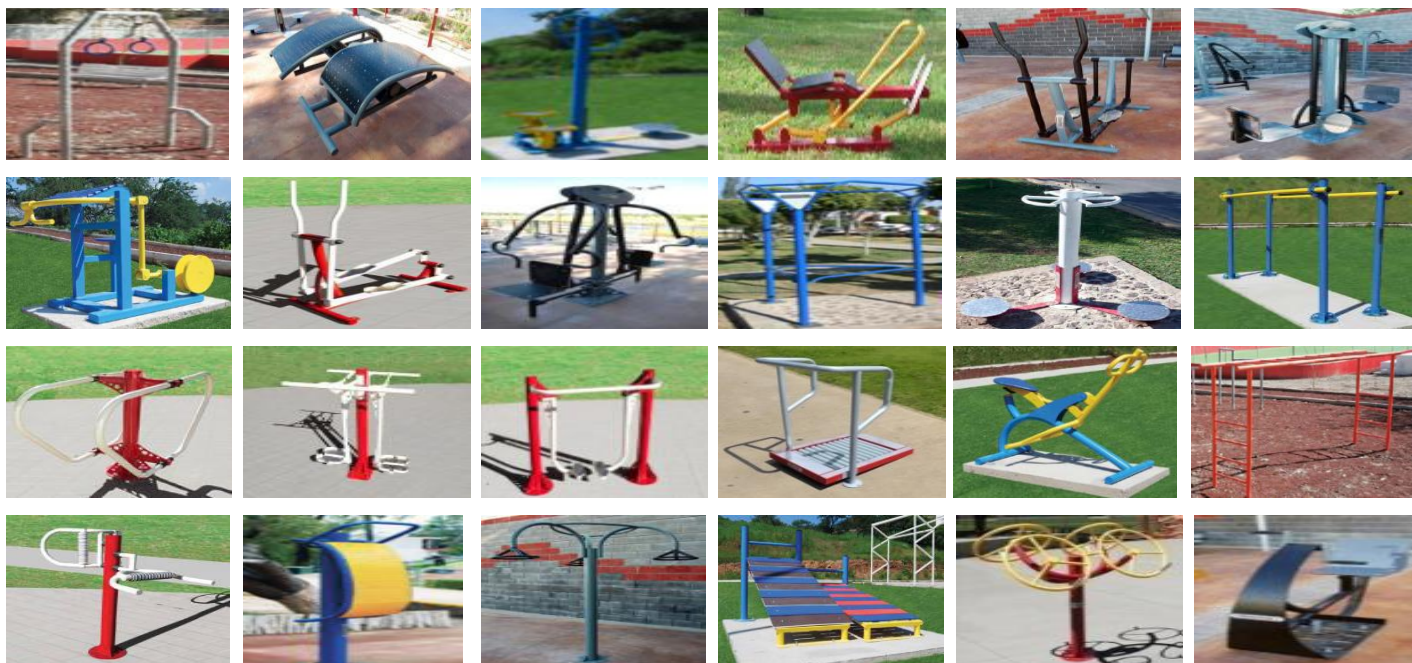
RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DEL GIMNASIO EXTERIOR

- 1) Realiza un calentamiento previo antes de iniciar la rutina de ejercicios.
- 2) Utiliza la vestimenta adecuada y cómoda durante la práctica deportiva.
- 3) Hidrátate durante la sesión de ejercicios.
- 4) Coordina tu respiración en la ejecución correcta de los ejercicios y hazlo por la nariz.
- 5) Recuerda utilizar adecuadamente los aparatos.
- 6) Utiliza gorra deportiva, bloqueador solar y toalla de mano.
- 7) Mantén limpia y libre de objetos extraños el área de trabajo.
- 8) Respeta a todos los usuarios, el espacio, equipo y materiales.
- 9) Para reportar cualquier anomalía, así como para solicitar orientación y aclaración de dudas, dirígete al Departamento de Actividades Culturales y Deportivas.

RUTINA SUGERIDA INTERMEDIOS

En este nivel se encuentran las personas que SI RESITEN la carga de trabajo de 10 repeticiones continuas correctamente.

Se recomienda ejecutar 3 series de 5 repeticiones correctamente en cada aparato, teniendo como recuperación (descanso/pausa) 15 segundos entre cada serie, así como el tiempo de traslado o cambio entre cada aparato (ejecutarla 4 días alternados a la semana).



SECRETARÍA DE VINCULACIÓN

DIRECCIÓN DE DIFUSIÓN Y EXTENSIÓN UNIVERSITARIA

DEPARTAMENTO DE ACTIVIDADES CULTURALES Y DEPORTIVAS

RECOMENDACIONES GENERALES PARA EL USO DEL GIMNASIO EXTERIOR

- 1) Realiza un calentamiento previo antes de iniciar la rutina de ejercicios.
- 2) Utiliza la vestimenta adecuada y cómoda durante la práctica deportiva.
- 3) Hidrátate durante la sesión de ejercicios.
- 4) Coordina tu respiración en la ejecución correcta de los ejercicios y hazlo por la nariz.
- 5) Recuerda utilizar adecuadamente los aparatos.
- 6) Utiliza gorra deportiva, bloqueador solar y toalla de mano.
- 7) Mantén limpia y libre de objetos extraños el área de trabajo.
- 8) Respeta a todos los usuarios, el espacio, equipo y materiales.
- 9) Reportar cualquier anomalía, así como para solicitar orientación y aclaración de dudas, dirígete al Departamento de Actividades Culturales y Deportivas.

RUTINA SUGERIDA AVANZADOS

En este nivel se encuentran las personas que SI RESITEN la carga de trabajo de más de 10 repeticiones continuas correctamente.

Trabajar correctamente durante 30 segundos continuos, sin límite de repeticiones en cada aparato, la recuperación (descanso/pausa) es el tiempo de traslado o cambio entre cada aparato (ejecutarla 5 días a la semana).

