

en el apéndice).

1.- Define felicidad. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la mayor parte de la gente experimenta. ¿Qué es la felicidad?

2.- Explica cómo se relaciona la felicidad con la salud y el bienestar. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la salud? ¿Qué es el bienestar?

3.- Explica cómo las actitudes influyen en la felicidad. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la salud? ¿Qué es el bienestar?

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

4.- Distingue entre las actitudes de felicidad y las actitudes de tristeza. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la salud? ¿Qué es el bienestar?

5.- Explica cómo la individualización y la sociedad influyen en la felicidad. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la salud? ¿Qué es el bienestar?

6.- Describe varios problemas de la felicidad y cómo se relacionan con la salud y el bienestar. ¿Qué es la felicidad? ¿Qué es la salud? ¿Qué es el bienestar?

RUTINA DE FLEXIBILIDAD

Músculo en tensión: pectoral mayor, menor y deltoides

Extiende los brazos hacia arriba y hacia atrás, a ser posible de forma pasiva y permanece así unos 20 segundos, sujetándote en una red. La extensión puede efectuarse asimismo con la ayuda de un compañero que te sujete por las muñecas.

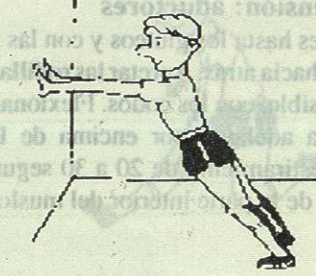
Nota: Este ejercicio puede efectuarse en su totalidad entre dos personas: Apoyar espalda contra espalda, tomarse de las manos y mantener los brazos estirados lateralmente. En primer lugar, ejerciendo tensión muscular activa, intentar presionar los brazos hacia adelante. Efectuar luego la extensión de los brazos, separándose un paso del compañero y sujetándose fuertemente de las manos.



Musculatura profunda
Musculatura pectoral

Músculo en tensión: gemelos

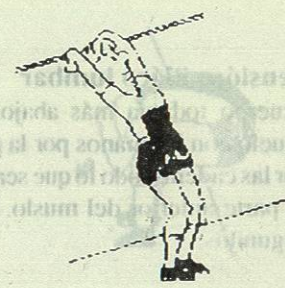
Con los pies juntos y apoyados en el suelo, deja caer el cuerpo hacia adelante, con la espalda recta hacia una pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más abajo posible, a fin de que la tensión se note en las pantorrillas. Permanece así de 20 a 30 segundos.



Musculatura posterior
Musculatura de las pantorrillas

Músculo en tensión: abdominales

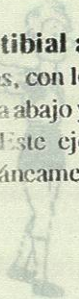
Con los pies juntos apoyarse sobre las manos. Dejar caer el cuerpo hacia atrás en la pared, un árbol o similar. Procura apoyarte lo más bajo posible, a fin de hacer tensión en la parte abdominal.



Musculatura profunda
Musculatura abdominal

Músculo en tensión: tibial anterior

Siéntate sobre las rodillas, con los talones bajo los glúteos y los dedos de los pies hacia abajo y hacia atrás. Permanecer así de 20 a 30 segundos. Este ejercicio puede hacerse más efectivo echando simultáneamente el cuerpo hacia atrás.



Musculatura anterior de la pierna

Músculo en tensión: aductores

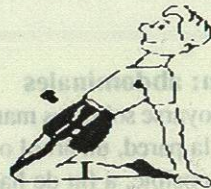
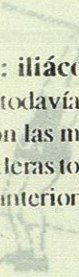
Llevar los talones hasta los glúteos y con las manos y tirar de los empeines hacia atrás. Apretar las rodillas hacia abajo, lo más fuerte posible, con los codos. Flexionar ligeramente la espalda hacia adelante por encima de las piernas y permanecer en estiramiento de 20 a 30 segundos. Este se siente a lo largo de la parte interior del muslo.



Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)

Músculo en tensión: iliaco lumbar

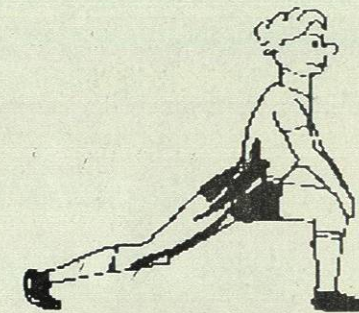
Dejar caer el cuerpo todavía más abajo, hacia atrás, y apoyarse en el suelo con las manos por la parte trasera del cuerpo. Levantar las caderas todo lo que sea posible y sentir la tensión en la parte anterior del muslo. Permanecer así entre 20 y 30 segundos.



Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

Músculo en tensión: psoas mayor e iliaco

Con el cuerpo erguido y la pierna echada hacia atrás, proyectar las caderas hacia adelante. Sentir la tensión en la cadera, y permanecer así de 20 a 30 segundos. El estiramiento puede hacerse más intenso apoyando la rodilla de la pierna estirada en una base.



Atención: La rodilla de la pierna sobre la que se apoya no debe adelantarse al pie, ya que impediría el estiramiento en la cadera.

Musculatura profunda del flexor de la cadera

Músculo en tensión; bíceps femoral

Arrodillarse sobre una rodilla y extender la otra pierna hacia delante, con el talón contra el suelo (en cuclillas). Presionar fuertemente contra el suelo con la pierna que tenemos estirada, de 20 a 30 segundos, y en caso necesario, apoyarse con una mano. Siente cómo se tensa la parte posterior del muslo.



Musculatura posterior del muslo

Músculo en tensión: erectores de la espalda

Flexionar hacia adelante la espalda, ayudándose algo con las manos, y sentir la tensión a lo largo de la espina dorsal. Permanecer así de 20 a 30 segundos.

Alternativa: Este ejercicio también puede realizarse sentado, con las rodillas dobladas, colocando la cabeza entre las rodillas.



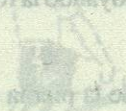
Musculatura profunda de la espalda: los extensores



Musculatura profunda de la cadera

Musculatura profunda de la cadera

CALENTAMIENTO



Musculatura anterior de la pierna

Musculatura posterior del muslo

Musculatura inguinal, parte interior del muslo (los aductores)



Musculatura profunda de la espalda: los extensores

Musculatura profunda de la espalda: los extensores

Musculatura anterior del muslo y musculatura iliaco-lumbar

CALENTAMIENTO

* Rotación de articulaciones.

* Caminata durante 5 minutos o trote de 800 metros; después de recorridos 600 metros, se alternan:

- 50 metros elevación de rodillas.
- 50 metros elevación de talones,
- 50 metros avanzando del lado derecho.
- 50 metros avanzando del lado izquierdo.
- Flexibilidad y elasticidad.
- De 3 a 5 repeticiones de 20 metros de sprint.
- Un minuto de caminata.

CALENTAMIENTO RELAJACION

Ejercicios de relajación

La relajación es el menor estado de tensión muscular. Es la facultad del organismo para relajar y descansar una o todas sus partes con el mínimo gasto de energía nerviosa y química.

- 1) Sentado
Separar piernas
Flexionar tronco hacia adelante
Tocar tobillos con las manos



- 2) Sentado
Extender piernas
Flexionar pierna izquierda y cruzarla sobre pierna extendida
Empujar rodilla izquierda con mano izquierda
Girar tronco a la izquierda
Alternar otra pierna



- 3) De espaldas (decúbito dorsal)
Flexionar piernas
Abrazarlas y jalarlas hacia el pecho
Espalda plana



- 4) Hincado
Apoyar manos en el piso
Juntar barbilla al pecho
Contraer abdomen
Arquear espalda

