

# UNIDADE CONCELLO SAUDABLE VIGO

CONCELLERÍA  
DE MEDIO AMBIENTE,  
SANIDADE E CONSUMO



Proposta de actividade física  
para este Nadal

2.009 - 2.010

## PRACTICA ACTIVIDADE FÍSICA DE XEITO CONSTANTE

O Nadal é unha época na que solemos abandonar temporalmente os hábitos saudables, tanto na práctica de actividade física como na alimentación (sobretudo desta última). O feito de ter aos máis pequenos de vacacións na casa, sumado ao tempo que adicamos ás compras especiais, e finalmente os desprazamentos a outras localidades por motivos familiares, non axudan moito a manter a rutina saudable. Ademais as persoas normalmente somos de conceptos “extremos” nestes aspectos, asumindo que si deixamos de ir uns días ao ximnasio e comemos de máis nos xantares familiares, xa nos “abandonamos” e seguimos o instinto de facer o menos posible e comer a maior cantidade de lambonadas.

Este concepto é un erro, e por iso cando chega o 3 ou 4 de Xaneiro xa estamos desexando que remate o Nadal porque nos sentimos “pesados” e queremos voltar canto antes ás costumes máis axeitadas.



*Exercicios con pica*

Os exercicios con pica son unha boa opción para realizar en calquera parte, e permiten unha grande variedade de traballo en diferentes grupos musculares.



*Páxinas web interesantes*

[www.vigo.org](http://www.vigo.org) (Plan Saude)  
[www.concellossaudables.com](http://www.concellossaudables.com)  
[www.msps.es](http://www.msps.es)  
[www.estiramientos.es](http://www.estiramientos.es)

***Estira tras acabar o quentamento e ao finalizar a sesión***

## OBXECTIVOS

Debemos ser realistas e non definir para estes días obxectivos relacionados coa mellora da condición física, pois incluso os deportistas de alto rendimento fan un pequeno parón no Nadal. Debemos plantexarnos unha meta máis “humilde” para estas datas, e asumir que o normal será non poder facer todo o exercicio que poidamos. Por tanto o obxectivo é o mantemento da actividade física considerada “saudable”: 30 minutos diarios de actividade física moderada ou 3/4 días de actividade física intensa.

Cada un sabemos o tempo dispoñible e con quen debemos compartilo (normalmente os nenos que están de vacacións), así que pensemos en combinacións de actividades con múltiples obxectivos: si temos que estar toda a tarde cos rapaces, aproveitemos para levalos camiñando ata un sitio que lles guste, ou demos por “sacrificada” a limpeza de certa roupa e levemos a todos a camiñar ao monte deixando que o “pasen pipa”. Seguro que un par de charcos e un pouco de natureza despertarán a súa imaxinación; se ademáis temos cans e os levamos a todos xuntos, chegaremos a casa “derrengados”.



*Estiramientos tren inferior*

Combina a práctica de actividade física coas propostas de menús saudables que preparamos para este Nadal. Son opcións divertidas e nas que pode participar toda a familia.

## CADA MINUTO QUE ADIQUES Á PRÁCTICA DE ACTIVIDADE FÍSICA APORTA UN BENEFICIO ENORME PARA O TEU ORGANISMO.

Dado que esta proposta vai destinada a un número elevado de xente, non podemos conseguir un gran nivel de detalle, pero o que sí podemos é ofertar varias propostas para que cada persoa as adapte según as súas circunstancias e necesidades. Intentade manter unha visión aberta este Nadal, lembrando que o obxectivo é a práctica de actividade física recomendable para a saúde, e iso implica facer o que se pode no lugar ao que nos desplazemos e co tempo e medios ao noso alcance. Igual a nosa rutina é de ir ao ximnasio todos os días, e no lugar a onde nos desplazamos non dispon deste tipo de instalacións, pero sí de piscina, ou dun monte con camiños para trotar ou andar en bici. No peor dos casos podemos camiñar pola rúa o tempo necesario.

Si saes de viaxe, leva roupa para entrenar e pensa en adicar algo de tempo ao día. Si eres o único da familia que pensa en entrenar, intenta convencer a alguén para que te acompañe.

Cando vaias a mercar, procura sair con tempo e deixa o coche a certa distancia para poder camiñar unha hora aproximadamente; se vas con toda a familia intenta que vaian contigo polo menos á ida, e mentres recolles o coche á volta poden esperarte tomando un té verde nunha cafetería.

Sempre que teñas que subir pisos, faino polas escaleiras; si vas moi

cargado colle o ascensor, deixa os paquetes en casa e baixa e sube de novo camiñando.



Os tempos de descanso dos días que practicamos exercicio requiren dun maior consumo calórico que os mesmos tempos de reposo en días que non se practica, así que por pouco tempo que teñas, é mellor facer algo que non facelo.

Cada día pensa qué actividade che apetece facer, e planifica con algo de tempo o momento para o teu entrenamiento; non o deixes para o último instante, pois o máis normal é que non apeteza se non estás previamente mentalizado.

Plantexamos varias propostas de sesións en piscina para persoas cun certo nivel de nado e outras con menos, e sesións para facer na propia casa sen precisar de ximnasios.

Se non podes ceñirte a ningunha destas opcións intenta camiñar 3 ou 4 veces á semana polo municipio. Dispoñemos de 8 rutas urbanas descargables dende a páxina web do Concello de Vigo, polo que podes escoller a que che cadre mellor según o teu domicilio; intenta facelas a un ritmo apurado, sen folgos pero tampouco a un ritmo lento. Unha vez á semana intenta “liar” a amigos, parella, familiares, etc, para levar a cabo unha das rutas do Camiño a Camiño. Podes descargar todas as fichas técnicas dende a páxina do Concello, no departamento de medio ambiente. Si tes calquera dúbida sobre os itinerarios, podes consultarnos na oficina e che axudaremos nos puntos partida, chegada, duración, etc. Se cadra algo de bo tempo e che apetece camiñar pola costa, recolle na oficina da Unidade os cadernos que inclúen 4 novas rutas dende Bouzas ata Saiáns, ademáis da do Lagares.

## SESIÓN DE PISCINA: NIVEL BÁSICO

### Sesión 1 de piscina: 1000 m.

a) Quentamento:

-100 suaves variados.

b) Parte principal:

-4 x 50 Cr PM con taboa.

-2 x 100 Esp con aletas (coidado ao achegarse ao bordiño, evitando golpearse. É recomendable levar as mans detrás da cabeza cos brazos estendidos)

-4 x 50 Bz (1 serie rápida e outra lenta)

-100 Cr suaves

-4 x 25 Bzos Bz en posición vertical (as pernas estendidas hacia abaixo e desplazándose só co movemento de brazos)

-100 Cr suaves

### Sesión 2 de piscina: 800 m.

a) Quentamento:

-50 Cr e 50 Bz suaves.

b) Parte principal:

-4 x 50 Pes Cr con aletas e con taboa

-200 Cr con aletas suaves

-4 x 50 Bz (1 rápida e 1 lenta)

-100 Cr PM

### Sesión 3 de piscina: 900 m.

a) Quentamento:

-4 x 25 suaves

b) Parte principal:

-4 x 50 Bzos Cr con pull

-2 x 100 Pes Cr con aletas e taboa

-4 x 50 rápida (25 Bz + 25 Esp)

-4 x 50 Esp con movemento simultaneo de ambos brazos (ritmo suave)

### Sesión 4 de piscina: 1000 m.

a) Quentamento:

-2 x 50 Bz e 2 x 50 Cr suaves

b) Parte principal:

-200 Esp cambiando entre 5 Bzdas simultaneas e 5 alternas.

-4 x 50 Cr rápido

-4 x 50 cambiando de Cr a Bz cada 7 Bzdas

-100 Pes Cr con aletas e taboa

-100 Bz suaves

## SESIÓN DE PISCINA: NIVEL MEDIO

### Sesión 5 de piscina: 1.000 m.

a) Quentamento:

-200 suaves variados.

b) Parte principal:

-200 suaves (50 Cr PM + 50 Pat Bz dorsal + 50 Cr cabeza fora + 50 Bz)

-4 x 100 ao 70/80% (1/2 largo de buceo + 1/2 largo Cr + 50 toc c/5 bzdás + 25 Bz)

-2 x 100 suaves (50 Cr PM + 50 Bz)

### Sesión 8 de piscina: 1.500 m.

a) Quentamento:

-400 suaves variados.

b) Parte principal:

-200 Cr ao 60/70%

-4 x 50 ao 70/80% (25 Cr + 25 Bz)

-4 x 25 ao 100% (1 Cr + 1 Bz)

-4 x 50 Pes Esp con aletas ao 70/80%

-200 con aletas ao 60/70% (25 Cr cabeza fora + 50 Cr PM + 25 Pes Esp)

-2 x 100 variados suaves

### Sesión 6 de piscina: 1.300 m.

a) Quentamento:

-3 x 100 suaves (25 Cr + 25 Bz + 25 Esp + 25 Cr PM).

b) Parte principal:

-4 x 50 Cr ao 100%

-200 suaves con aletas (50 Cr + 50 Pes Esp)

-4 x 50 Bz (25 frecuencia alta Bzda e Pat + 25 buscando o máximo deslizamento en cada ciclo de patada e brazada)

-200 con aletas ao 70/80% (25 Cr cabeza fora + 50 Pes Esp + 25 Cr)

-2 x 100 suaves variados

### Sesión 9 de piscina: 1.400 m.

a) Quentamento:

-200 suaves variados.

b) Parte principal:

-100 Cr con pull ao 70/80%

-100 Pat Bz dorsal suave

-100 ao 70/80% (1/2 largo buceo + 1/2 largo Cr + 50 Esp + 25 Bz)

-100 Cr con aletas ao 100%

-100 Cr PM suave

-100 Esp 4 Bzdas dereito e 4 esq suaves

-100 Pes Esp con aletas suave

-100 Cr cabeza fora

-100 Cr toc c/5 bzdás

-100 suaves cambiando de Cr a Esp e Bz cada 5 bzdás

-100 Bz suaves

-100 suaves elexir estilo

### Sesión 7 de piscina: 1.200 m.

a) Quentamento:

-2 x 100 suaves (50 Cr PM + 50 Esp).

b) Parte principal:

-500 seguidos con aletas:

-100 Cr suaves

-100 Pes Esp ao 70/80%

-100 Cr PM suaves

-100 Esp ao 70/80%

-100 Cr suaves (2 Bzdas dereito e 2 esq)

-500 seguidos sen aletas:

-100 Cr con pull ao 70/80%

-100 Cr suaves toc c/5 bzdás

-100 Esp

-100 Pat Bz dorsal

-100 Cr moi suave

### NOTA:

En todos os entrenamentos descansa aproximados minutos entre cada bloque de series, excepto no 5, que debes descansar un minuto entre cada serie de 100.

***Significado de abreviaturas:***

**Cr:** estilo crol

**Esp:** estilo espalda

**Bz:** estilo braza

**Ritmo suave ou lento:** sen apenas esforzo.

**Ritmo rápido ou 60/70%:** un ritmo que podemos manter no tempo ese estilo cun lixeiro esforzo.

**Ritmo ao 70/80%:** a ritmo "vivo"; costa bastante pero sin chegar ao máximo

**Ritmo ao 100%:** só para persoas acostumbradas a entrenar e que coñezan as súas capacidades e limitacións. Trátase de ir o máis rápido posible en cada serie.

**PM:** Punto Morto. Un brazo non se move e permanece extendido na auga ata que o outro chega á sua altura e se cambian os papeis.

**Cr cabeza fora:** mirando a un punto fixo ao final da pista, sen mover a cabeza aos lados, nadar a Cr. Requere de maior intensidade pois ao levantar a cabeza afúndense as pernas, levando a unha posición máis vertical do corpo cunha maior resistencia ao avance. "Carga" bastante os hombros e o tren inferior.

**Pat Bz dorsal:** boca arriba, cos brazos extendidos detrás da cabeza (posición hidrodinámica e protexe dun posible golpe ao non ver en qué punto da pista estamos), nos desplazamos unicamente co movemento de pernas de braza. Neste estilo os pes deben ir máis afundidos pois senon sobresaen os xeonllos por fora da auga e frénase moito o avance.

**Pes Esp con aletas:** Brazos extendidos detrás da cabeza, propulsarse únicamente co movemento alternativo de pes.

**Toc c/5 bzdas:** ao estilo que se indique, cada ciclo de 5 brazadas (ou diferente según o marcado), coller aire e ir a tocar o fondo, impulsarse e continuar co seguinte ciclo de estilo ata a seguinte inmersión.

**AVISA AO SOCORRISTA DE CALQUERA INCIDENCIA QUE POIDA SUPOÑER UN PERIGO PARA TÍ OU PARA CALQUERA USUARIO DA INSTALACIÓN**

# Programa de actividade física para facer en casa

## 1.- Quentamento:

-10 minutos camiñando preto de casa.

-5 minutos de estiramientos do tren inferior; mantén a posición de estiramento sen dolor uns 30 segundos. Fai primeiro cunha perna e logo coa outra. Cada estiramento repiteo de novo e pasas ao seguinte.



**Ao realizar os exercicios, procura levar un ritmo controlado, evitando movementos bruscos e aceleracións. Cando recuperes a posición inicial en cada movemento, faino frenando o segmento que exercitas. Así tamén traballarás a musculatura de outro xeito.**

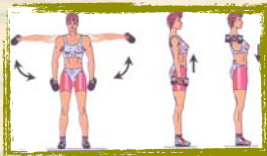


*Coida a tua alimentación e realiza actividade física*



## Taboa de exercicios para facer en casa. Parte principal 1:

- a) Exercicio para os hombros: fai 30 repeticións sen peso
- b) Exercicio para pectoral e hombros: fai entre 12 e 15 repeticións.
- c) Exercicio para os abdominais: fai entre 20 e 30 repeticións.
- d) Exercicio de abdominais e lumbares: fai entre 15 e 20 repeticións.
- e) Exercicio para o tren inferior (glúteos, isquiotibiais, cuádriceps preferentemente): fai 15 repeticións.



### Exercicio de hombro:

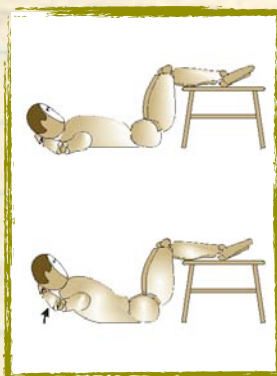
Os brazos non deben pasar da horizontal hacia arriba. Cando cheguen á altura dos hombros volve a baixar de novo.



### Exercicio de pectoral e hombro:

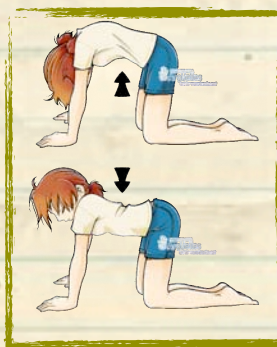
Apoia os xeonllos na esterfiña, apoia as mans máis separadas que a línea dos hombros e baixa o peito ata o chan, mantendo as costas rectas.

Repita esta secuencia enteira de exercicios entre 2 e 4 veces, según o tempo que teñas cada día. Ao finalizar fai 20 minutos de bicicleta ou camiñando, alternando entre 5 minutos a ritmo “máis vivo” e outros 5 máis suaves, ata rematar. Cando acabes estira entre 5 e 10 minutos e ao finalizar, se dispós de tempo, tumbate entre 3 e 5 minutos sobre a esterfiña, apaga a luz e tápate cunha toalla para que non te colla o frío. Nese tempo pecha os ollos e respira de xeito lento e profundo. Cando acabes, incorpórate lentamente. Na ducha, intenta acabar cunha pequena masaxe de chorro de auga fría nas pernas e muslos, alternando de novo con auga quente, fría e finalmente quente. Esta pequena masaxe axudarache a recuperar mellor o tren inferior e é moi saudable para a pel, musculatura e elasticidade do sistema circulatorio.



### Exercicio de abdominais:

Apoia as pernas sobre un taburete ou sela baixa; coloca as mans detrás da nuca e mirando sempre hacia o teito, contráe a parte anterior do abdomen sen separar as costas do chan.



### Exercicio de abdominais e lumbares:

Na posición da figura, a ritmo lento arquea levemente as costas arriba e abaixo, intentando sentir a contracción muscular das partes anterior e posterior do abdomen.



### Exercicio para tren inferior:

Dende a posición de erguida, coas mans na cintura e os pés separados á altura dos ombros, baixa ata tocar levemente a sela, mantendo as costas rectas e a mirada ao fronte. Volve á posición inicial.



## 2.- Parte principal sesión 2:

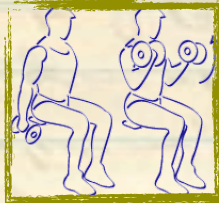
- Exercicio para os tríceps: fai 15 repeticións con mancuerna a un brazo e logo co outro.
- Exercicio para bíceps: fai entre 12 e 15 repeticións.
- Exercicio para hombros: fai 20 repeticións con mancuernas e ambas mans.
- Exercicio de abdominais: fai entre 20 e 30 repeticións.
- Exercicio de lumbares: fai entre 15 e 20 repeticións.
- Exercicio para o tren inferior (glúteos, isquiotibiais, cuádriceps preferentemente): fai 30 repeticións, alternando entre unha perna e a outra (15 con cada en total).

Repite esta secuencia enteira de exercicios entre 3 e 5 veces, según o tempo que dispoñas cada día. Ao finalizar fai 10 minutos de paseo preto da tua casa, alternando entre 5 minutos a ritmo "vivo" e 5 a ritmo máis suave. Cando acabes estira entre 5 e 10 minutos a ao finalizar, se dispós de tempo, reláxate un pouco tumbada e non esquezas os cambios de auga fría e quente nas pernas ao finalizar.



### Exercicio de tríceps:

Na posición sentada, coas costas rectas e mirada ao fronte, o brazo que traballa sobre a vertical, e o outro suxetao. Baixa por detrás da nuca e volve á posición inicial estendido.



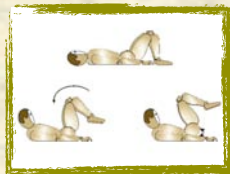
### Exercicio de bíceps:

En posición sentada, coas costas rectas e mirada ao fronte, flexionas ambos codos á vez de modo que as mancuernas suban preto dos hombros, pero sen separar os codos do corpo.



### Exercicio de pectoral e hombro:

En posición acostada, coas mancuernas en ambas mans, parte da posición de brazos estendidos sobre a vertical dos hombros. A continuación separa os brazos e baixa os codos ata que toquen o chan, completando así o movemento.



### Exercicio de abdominais:

En posición acostada, coa cabeza sempre apoiada no chan (na figura non está ben) e os xeonllos flexionados, separa os talóns do chan, contraendo os abdominais e levando os xeonllos hacia o peito.



### Exercicio de lumbares:

En posición erguida, coa pica detrás da nuca e suxeita por ambas mans, cos pes separados á anchura dos hombros, baixa o tronco recto hacia diante sen chegar á posición tan baixa da figura. Volve de novo á posición inicial.



### Exercicio de tren inferior:

Dende a posición erguida, da un paso hacia diante e flexiona un pouco ambos xeonllos. Volve á posición inicial e repite coa outra perna.

## 2.- Parte principal sesión 3:

- Exercicio para pectoral e parte anterior do hombro: fai 30 repeticións.
- Exercicio para dorsal, hombro e tríceps: fai entre 12 e 15 repeticións.
- Exercicio para tríceps e hombro: fai entre 12 e 15 repeticións.
- Exercicio de abdominais e lombares: fai entre 15 e 20 repeticións.
- Exercicio para o tren inferior 1: fai entre 20 e 30 repeticións.
- Exercicio para o tren inferior 2: fai entre 15 e 20 repeticións.

Repite esta secuencia enteira de exercicios entre 3 e 5 veces, según o tempo que dispoñas cada día. Ao finalizar fai 15 minutos de paseo preto da tua casa, alternando entre 5 minutos a ritmo “vivo” e 5 a ritmo máis suave. Cando remates estira entre 5 e 10 minutos e ao finalizar, se dispós de tempo, reláxate un pouco tumbada e non esquezas os cambios de auga fría e quente nas pernas ao finalizar.



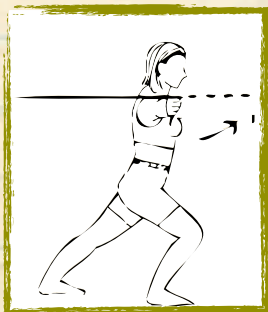
### Exercicio de dorsal, hombro e tríceps:

Na posición do debuxo, apoia nunha sela a perna do lado contrario á man que traballa. Coas costas rectas, flexiona o codo preto do corpo suxeitando a mancuerna e volve á posición inicial.



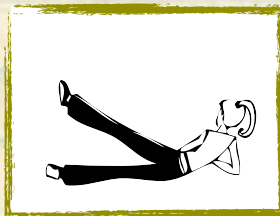
### Exercicio de tríceps e hombro:

Sitúate fronte a unha sela estable ou sofá. Na posición do debuxo deixa que os codos se flexionen, baixando un pouco o corpo, e logo exténdeos de todo.



### Exercicio de pectoral e hombro:

Pasa a banda elástica por algún sitio fixo na parede e suxeita os dous extremos con ambas mans. Inclina lixeiramente o tronco hacia diante para ter unha posición estable. Flexionando lixeiramente os codos, leva os brazos hacia diante ata que se unan ambas mans, e frena o movemento hacia atrás á posición inicial.



### Exercicio para o tren inferior:

Nunha posición estable do corpo, cunha perna estendida, elévaa uns 30 cm do chan e volve á posición inicial.



### Exercicio para o tren inferior:

Nunha posición estable do corpo, coas costas rectas e un xeonllo apoiado no chan, suxeita unha mancuerna coa parte posterior do xeonllo. Sen extendelo, baixa a perna hacia o chan ou un pouco por diante do peito e volve a levala atrás sen arquear as costas. Cando fagas todas as repeticións cunha perna, fai o mesmo coa outra.



Exercicio de estiramento de isquiotibiais (parte posterior do muslo)



Exercicio de estiramento de hombros

### **Más información sobre estilos de vida saludables:**

-Concellería de Sanidade, Unidade Concello Saudable  
Ext. 1442 - 680 554928

Lembra facer unha nova medición antropométrica cada trimestre.

Para acudir á UCS, chamade antes ao 010 para pedir cita



### **Importante**

**Se un exercicio che causa molestias, non continúes facéndoo; ao día seguinte fala con nos e buscamos a causa do problema, substituíndoo por outra opción.**

**Lembra que a Unidade Concello Saudable fomenta o estilo de vida saudable, actuando de modo preventivo; por tanto non é substitutiva do teu médico de familia, senon complementaria.**

**Calquera problema de saúde que se che presente debe ser consultado polo teu médico de familia e os especialistas si é o caso.**