



## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### **Antes de comezar, imos polo máis importante:**

#### **Problemas excepcionais requiren medidas excepcionais**

**AVISO IMPORTANTE:** Se tes algunha patoloxía ou funcionalidade limitada, **SEGUE ESCRUPULOSAMENTE** as indicacións do teu médico/a.

Aínda no caso de non ter indicacións que che limiten fisicamente, **LEMBRA** que calquera proposta de exercicios en condicións ordinarias requiriría da supervisión dun/a profesional. Seguindo indicacións do Colexio oficial de Licenciados en Educación Física e Ciencias da Actividade Física e o Deporte de Galicia, informámosvos que tanto a anterior como a presente programación foron elaboradas na súa totalidade polo Licenciado co número de Colexiado 9841.

Estas programacións están pensadas para unha excepcionalidade como é o confinamento necesario para conter o covid-19. Tentamos con elas evitar o sedentarismo e a perda de masa muscular, e unha vez finalice este período, poderás contar de novo co asesoramento dos/as profesionais do Concello de Vigo no teu centro deportivo de referencia 😊 .  
Mentres tanto, segue en todo momento as indicacións que che suxerimos e lembra que estamos á túa disposición no correo electrónico facilitado polo Concello para atenderche, ademais do tempo asignado en cada cita telefónica.

### **Imos “á lea”... PARA QUENTAR!** 🏃

Seguimos dedicando os primeiros minutos ao comezo de cada sesión para preparar adecuadamente os sistemas, articulacións e grupos musculares, evitando así molestias ou posibles lesións.

**Podes usar a túa máquina de “cardio” para esta primeira fase, pero en caso de non tela, propoñémosche na seguinte páxina varios exercicios para poder quentar en pouco espazo.**

**Escolle 5 exercicios dos 9 primeiros e fainos seguidos, a razón de 15 segundos de “tarefa” e 15 segundos de descanso, E REPITE A SECUENCIA de novo. Cando a acabes, fai os exercicios 10, 11 e 12 de maneira seguida, a razón de 30 segundos de tarefa e NINGÚN DESCANSO (son moi suaves, xa verás) 😊**



## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### Ligazóns aos videos de quecemento

Fai click sobre o texto de cada exercicio para ver os videos.

#### EXERCICIO 1 DE QUECEMENTO:

Apoia as mans nos xeonllos como axuda para subir o chanzo.

#### EXERCICIO 2 DE QUECEMENTO:

Adapta o ritmo de subida ao teu nivel, e cambia a perna coa que sobes de cada vez.

#### EXERCICIO 3 DE QUECEMENTO:

Sobe os xeonllos segundo o teu nivel e condición física.

#### EXERCICIO 4 DE QUECEMENTO:

Comeza con pouca separación de pernas e vai incrementando segundo o teu nivel.

#### EXERCICIO 5 DE QUECEMENTO:

A amplitude de movemento de brazos debe ser menor ao comezo.

#### EXERCICIO 6 DE QUECEMENTO:

Non movas os brazos moi rápido.

#### EXERCICIO 7 DE QUECEMENTO:

Separa as pernas para facer unha "media sentadilla" e adapta o salto ao teu nivel.

#### EXERCICIO 8 DE QUECEMENTO:

Apoia os pés coma se "tocases" as catro esquinas dun cadrado imaxinario no chan. Adapta a velocidade á túa condición física.

#### EXERCICIO 9 DE QUECEMENTO:

Podes variar o exercicio cambiando a velocidade dos pasos e a separación dos pés entre sí.

#### EXERCICIO 10 DE QUECEMENTO:

Move os ombreiros adiante e atrás, arriba e abaixo, e en círculos.

#### EXERCICIO 11 DE QUECEMENTO:

Cun simple pau de limpeza podes facer estes movementos para os ombreiros.

#### EXERCICIO 12 DE QUECEMENTO:

Suxeita o pau nos seus extremos e pasa primeiro un brazo e logo o outro. Faino amodo.



## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### PARTE PRINCIPAL DA SESIÓN 🏆

Tras a petición de varias persoas a través do correo do programa, fixemos un novo deseño de circuito que permite seguir a sesión con maior facilidade a través de dispositivos móbiles ou tablet. Nunha soa plantilla atópase o adestramento completo de cada día, e cada exercicio conta coas miniaturas representativas de cada exercicio, ademais dunha ligazón a un vídeo por se existen dúbidas dos movementos.

Seguimos co modelo de "circuitos" e aproveitamos o novo deseño para incluír melloras que poden supoñer un incremento no nivel de intensidade.

Por unha banda incorporamos nalgunha volta exercicios que van subir as frecuencias respiratoria e cardíaca; por outro vos propoñemos novas tarefas "combinadas", nas que teredes que facer un esforzo de coordinación, pero tamén muscular, pois en dous movementos simultáneos traballaredes de forma conxunta a parte inferior e superior do corpo.

Como veredes, tamén incorporamos algún "mini período" de descanso pola metade, que nos "alegrará o día".

Nesta nova proposta deseñamos 3 días por semana, para unha repartición inicial de luns, mércores e venres, pero adáptao ás túas necesidades. Se na programación anterior deseñamos un maior número de sesións semanais, nesta reducímolo para fomentar unha boa recuperación.

Tan importante é regular adecuadamente o adestramento como o descanso posterior. As repeticións dos exercicios son aproximadas (entre 12 e 15 por exemplo), para que sexas consciente de adaptalas ao teu nivel. Fai o número que che permita rematar a sesión sen chegar ao límite.

Non esquezas as recomendacións de espazo, equipamento, materiais e hidratación que incluímos no pasado arquivo. Se este é o primeiro adestramento que descargas, accede ao contido nesta [LIGAZÓN](#) e lee detenidamente a primeira parte.

Coas sesións anteriores e estas, temos xa para un total de 2 semanas completas sen repetir circuíto, ou mesmo máis se adestras 3 días por semana, pois na primeira opción temos 5 opcións diferentes en cada nivel. Por tanto contas con variedade suficiente como para realizar polo menos un mes completo de adestramentos.

Estamos á túa disposición no correo do programa para resolver calquera necesidade de adaptar as sesións ao nivel que requiras. MOITO ÁNIMO 💪



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO: LUNS

### QUECEMENTO:

- 1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.
- 2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.

<p><b>1º</b> <b>DORSAL</b> Ex. 13 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>2º</b> <b>PEITO</b> Ex. 3 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 47 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C1 10 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p>Descanso de 30 a 45 segundos, según a necesidade de cada persoa</p>			
<p><b>5º</b> <b>DORSAL</b> Ex. 10 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>6º</b> <b>PEITO</b> Ex. 1 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>7º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 31 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C2 10 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 36 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>10º</b> <b>CARDIO</b> 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto e medio e 2 minutos ao rematar cada volta</p>		<p><b>Nº DE VOLTAS:</b> Entre 2 e 3 voltas, dependendo do nivel de condición física de cada persoa</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta as sesións ao teu nivel de condición física. Se tes algunha dúbida, estamos á túa disposición no correo do programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			





## CIRCUITO NIVEL BÁSICO: MÉRCORES

### QUECEMENTO:

- 1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.
- 2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.

<p><b>1º</b> <b>PERNA</b> Ex. 21 12 a 15 Rep. <a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>2º</b> <b>OMBREIROS</b> Ex. 38 12 a 15 Rep. <a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>3º</b> <b>PEITO</b> Ex. 2 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>4º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 42 10 a 15 segundos de cada lado</p>	
<p>Descanso de 15 a 30 segundos, según a necesidade de cada persoa</p>			
<p><b>5º</b> <b>OMBREIROS</b> Ex. 15 12 a 15 Rep. <a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>6º</b> <b>BICEPS</b> Ex. 18 12 a 15 Rep. <a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>7º</b> <b>TRICEPS</b> Ex. 44 12 a 15 Rep. <a href="#">ENLACE A VIDEO</a></p>		<p><b>8º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 29 15 a 20 segundos</p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 33 12 a 15 Rep. <a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>10º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 35 15 a 20 Rep. <a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto e medio e 2 minutos ao rematar cada volta</p>		<p><b>Nº DE VOLTAS:</b> Entre 3 e 4 voltas, dependendo do nivel de condición física de cada persoa</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta as sesións ao teu nivel de condición física. Se tes algunha dúbida, estamos á túa disposición no correo do programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO: VENRES

### QUECEMENTO:

- 1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.
- 2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.

<p><b>1º</b> <b>OMBREIROS</b> Ex. 17 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>2º</b> <b>PERNA</b> Ex. 20 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 41 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>4º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 36 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>5º</b> <b>DORSAL</b> Ex. 13 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>6º</b> <b>PEITO</b> Ex. 4 10 a 12 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	

Descanso de 45 segundos a 1 minuto, según a necesidade de cada persoa

<p><b>7º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 30 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>8º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 34 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>9º</b> <b>BICEPS</b> Ex. 18 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>10º</b> <b>TRICEPS</b> Ex. 8 12 a 15 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>11º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 28 10 a 12 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>12º</b> <b>CARDIO</b> 15 a 20 Rep. <u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	

### DESCANSO:

2 minutos ao rematar cada volta

### Nº DE VOLTAS:

Entre 2 e 3 vueltas, dependendo do nivel de condición física de cada persoa

**IMPORTANTE:** Adapta as sesións ao teu nivel de condición física. Se tes algunha dúbida, estamos á túa disposición no correo do programa: [sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)





## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO: LUNS

### QUECEMENTO:

- 1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.
- 2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.

<p><b>1º</b> <b>DORSAL</b> Ex. 11 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>2º</b> <b>PEITO</b> Ex. 37 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 40 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C1 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>5º</b> <b>DORSAL</b> Ex. 12 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>6º</b> <b>PEITO</b> Ex. 5 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p>Descanso de 30 a 45 segundos, según a necesidade de cada persoa</p>			
<p><b>7º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 43 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C3 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 33 15 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>10º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 29 30 a 45 segundos.</p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto e medio e 2 minutos ao rematar cada volta</p>		<p><b>Nº DE VOLTAS:</b> Entre 3 e 4 vueltas, dependendo do nivel de condición física de cada persoa</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta as sesións ao teu nivel de condición física. Se tes algunha dúbida, estamos á túa disposición no correo do programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			



## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO: MÉRCORES

### QUECEMENTO:

- 1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.
- 2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.

<p><b>1º</b> <b>OMBREIROS</b> Ex. 17 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>2º</b> <b>BICEPS</b> Ex. 18 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 32 20 a 25 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C4 10 a 12 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>5º</b> <b>BICEPS</b> Ex. 19 15 a 20 Rep.</p>		<p><b>6º</b> <b>OMBREIROS</b> Ex. 38 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>Descanso de 15 a 30 segundos, según a necesidade de cada persoa</b></p>			
<p><b>7º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 40 20 a 25 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C5 12 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>9º</b> <b>CARDIO</b> Ex. 34 15 a 20 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>		<p><b>10º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 28 12 a 15 Rep.</p> <p><a href="#">LIGAZÓN A VIDEO</a></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto e medio e 2 minutos ao rematar cada volta</p>		<p><b>Nº DE VOLTAS:</b> Entre 4 e 5 vueltas, dependendo do nivel de condición física de cada persoa</p>	

**IMPORTANTE:** Adapta as sesións ao teu nivel de condición física. Se tes algunha dúbida, estamos á túa disposición no correo do programa: [sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)





## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO: VENRES

### QUECEMENTO:

- 1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.
- 2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.

<p><b>1º</b> <b>TRICEPS</b> Ex. 45 15 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>2º</b> <b>DORSAL</b> Ex. 12 15 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>3º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 42</p> <p>20 a 30 segundos a cada lado</p>		<p><b>4º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C6 12 a 15 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>5º</b> <b>BICEPS</b> Ex. 19 15 a 20 Rep.</p>		<p><b>6º</b> <b>PEITO</b> Ex. 37 15 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p>Descanso de 15 a 30 segundos, según a necesidade de cada persoa</p>			
<p><b>7º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 27 10 a 20 segundos en equilibrio.</p>		<p><b>8º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C3 12 a 15 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>9º</b> <b>ABDOME</b> Ex. 30 12 a 15 rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>		<p><b>10º</b> <b>COMBINADO</b> Ex. C7 12 a 20 Rep.</p> <p><u>LIGAZÓN A VIDEO</u></p>	
<p><b>DESCANSO:</b> Entre 1 minuto e medio e 2 minutos ao rematar cada volta</p>		<p><b>Nº DE VOLTAS:</b> Entre 3 e 4 vueltas, dependendo do nivel de condición física de cada persoa</p>	
<p><b>IMPORTANTE:</b> Adapta as sesións ao teu nivel de condición física. Se tes algunha dúbida, estamos á túa disposición no correo do programa: <a href="mailto:sintomeben@vigo.org">sintomeben@vigo.org</a></p>			

**CONCELLO  
DE VIGO**



**#quedate en casa**

**#adestra en casa**

