



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### BUSCA TU ESPACIO

Necesitas aproximadamente unos 4 metros cuadrados libres de obstáculos. Si la zona tiene luz directa y puede ventilarse con facilidad, **MUCHO MEJOR**.

### ESCOGE LA EQUIPACIÓN

Ponte ropa cómoda en la parte superior e inferior, y **USA CALZADO DEPORTIVO**. No hagas ejercicio con zapatillas o calzado doméstico, podrías resbalar con facilidad o lesionarte por un mal apoyo. 🤔



### ELIGE EL MOMENTO

Te recomendamos la práctica de actividad 4 o 5 días por semana. Una buena pauta es "entrenar" los lunes y martes; **descansar los miércoles**; entrenar el jueves, viernes y sábado, y **descansar de nuevo el domingo**.

En cualquier caso, adapta los días a tus necesidades, es solo una idea 😊

Dependiendo de tu nivel previo de preparación, es conveniente adaptar el tiempo de cada sesión. Los/las que suelen entrenar habitualmente disponen de información más precisa, pero para aquellos/as que no estéis tan habituados/as, os recomendamos un tiempo de 25/30 minutos o incluso menos.

Os sugerimos la última hora de la tarde para entrenar, pues nos ayudará a reducir tensión acumulada durante el día, más aún "en estos días especiales". Después una buena ducha, una cena relajante y un poco de "tele" sin noticias, o una buena lectura pueden ser un magnífico colofón para tener un sueño placentero y descansar adecuadamente. Recuerda que el día siguiente debe comenzarse "con las pilas bien cargadas" 💪

1

ESPACIO LIBRE DE  
OBSTÁCULOS

2

EQUIPACIÓN  
ADECUADA

3

ELIGE EL MOMENTO



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### “PESAS OFICIALES”



## PREPARA LOS “CACHIVACHES”

### Pesas

Sería estupendo que tuvieses en casa un par de “mancuernas”, pero podemos sustituirlas por dos paquetes de arroz, dos botellas de agua, dos “mini troncos” de leña si vives en el rural, etc. Únicamente ten cuidado en que lo que escojas no pueda lastimarte si se cae, además de tener el mejor agarre posible. Nosotros hemos optado por rellenar con agua del grifo 2 recipientes usados de jabón de lavadora, que dicho sea de paso no dábamos llevado al contenedor de reciclaje y ahora nos alegramos de no haberlo hecho. Tienen un agarre

ESTUPENDO!! 😊

### “PESAS ALTERNATIVAS”



### TOALLA Y AGUA



### “CACHIVACHES”



Podemos rellenar cualquier recipiente con la cantidad de agua necesaria para conseguir el peso que se adapte a nuestro nivel. En nuestro caso podemos llegar hasta el máximo de 2 litros (lo que podríamos entender que son aproximadamente 2 kg), pero no hace falta llenarlo de todo, es mejor ir poco a poco.



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### Hidrátate bien

Ten una botella de agua en la zona donde entrenes, y bebe de forma regular aprovechando los descansos de cada tarea. La sudoración en casa es mayor al no disponer de la ventilación específica de un centro deportivo, y por tanto la deshidratación también es mayor. Reponed líquido con frecuencia, es importante.

### Toalla

Ten una toalla de baño para secarte el sudor cuando lo necesites, pero elige una que sea "suave", tu piel te lo agradecerá porque vas a secarte muchas veces, ya te hemos dicho que la sudoración es mayor en casa!

### Apoyos

Para algunos ejercicios necesitaremos algún soporte que nos permita estar sentados y tumbados, valen muchas opciones como un taburete, un escabel, un mueble bajo para cambiarse el calzado, etc. PERO elijas lo que elijas, asegúrate de que es una estructura que está pensada para que una persona adulta se siente o recueste en ella, y que puede sobradamente con tu peso, es decir que sea **SEGURO**.

### Problemas excepcionales requieren medidas excepcionales

**AVISO IMPORTANTE:** Si tienes alguna patología o funcionalidad limitada, **SIGUE ESCRUPULOSAMENTE** las indicaciones de tu médico/a.

Aún en el caso de no tener indicaciones que te limiten físicamente, **RECUERDA** que cualquier propuesta de ejercicios en condiciones ordinarias requeriría de la supervisión de un/a profesional, te planteamos una programación pensada para una excepcionalidad como es el confinamiento necesario para contener el covid-19. Esta propuesta intenta evitar el sedentarismo y la pérdida de masa muscular, y una vez finalice este período, podrás contar de nuevo con el asesoramiento de los/as profesionales del Concello de Vigo en tu centro deportivo de referencia 😊. Mientras tanto, sigue en todo momento las indicaciones que te sugerimos y recuerda que estamos a tu disposición en el correo electrónico facilitado por el Concello para atenderte, además del tiempo asignado en cada cita telefónica.



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### Vamos “al lío”: antes de nada... **A CALENTAR!** 🏃

Debes dedicar aproximadamente 7/8 minutos al comienzo para que poco a poco vayas elevando las frecuencias respiratoria y cardíaca, prepares adecuadamente las articulaciones y grupos musculares, evitando así molestias o posibles lesiones.

**Si tienes en casa alguna máquina de “cardio”, es ideal para esta parte (bicicleta estática, bicicleta de calle con rodillo acoplado a la rueda trasera, cinta de caminar, elíptica, etc). El ritmo debe ser lento en el calentamiento, dando tiempo a que todo el cuerpo “vaya despertando” para la sesión.**

**Si NO TIENES ninguna máquina que te permita hacer este ejercicio (que por otro lado es lo más normal del mundo no tenerla), podemos calentar con varios ejercicios a los que podéis acceder mediante los enlaces que os adjuntamos. Sed considerados con nosotros, pues tanto las fotografías como los vídeos se han realizado con mucho cariño pero con “mucho estilo propio”, no somos modelos, ya me entendéis 😊**

**Estas opciones pueden ser algo más aburridas que las máquinas de “cardio”, pero con algo de constancia y buena disposición, harán su importante función. Te proponemos que hagas unos 5/6 minutos de ejercicios de calentamiento, seguidos de 2 minutos de movilidad articular, y a continuación comiences con la parte principal de trabajo funcional. Insistimos en que adaptes el ritmo y la amplitud de movimientos a tu nivel.**

**Escoge 5 ejercicios entre los 9 primeros para el calentamiento de cada día, y vas variando en cada sesión para que sea un poco más ameno. Haz cada ejercicio durante 15 segundos y descansa otros 15. Pasa al siguiente con el mismo tiempo de tarea y descanso, y así hasta llegar al quinto. Repite todo el proceso otra vez y en total deberías tardar unos 5/6 minutos en hacerlo. A continuación haz los 3 ejercicios últimos (números 10, 11 y 12) durante 30 segundos cada uno y eso dará por finalizado el calentamiento.**

**Debes tener conexión a internet para poder verlos o descargarlos, con hacer “click” en cada enlace ya es suficiente para poder visionarlo. Disculpa que nos ha quedado una cara un “poco seria”, no estamos acostumbrados a salir en la gran pantalla 😊**



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### Enlaces a los videos de calentamiento

Haz click sobre el texto de cada ejercicios para acceder a los videos.

#### EJERCICIO 1 DE CALENTAMIENTO:

Apoya las manos en las rodillas para ayudarte a subir el escalón.

#### EJERCICIO 2 DE CALENTAMIENTO:

Adapta el ritmo de subida a tu nivel, y cambia la pierna con la que subes de cada vez.

#### EJERCICIO 3 DE CALENTAMIENTO:

Sube las rodillas a más o menos altura según tu nivel y condición física.

#### EJERCICIO 4 DE CALENTAMIENTO:

Comienza con poca separación de piernas y vete incrementando según tu nivel y avance.

#### EJERCICIO 5 DE CALENTAMIENTO:

La amplitud de movimiento de brazos debe ser menor al inicio.

#### EJERCICIO 6 DE CALENTAMIENTO:

No muevas los brazos muy rápido.

#### EJERCICIO 7 DE CALENTAMIENTO:

Separa las piernas para hacer una "media sentadilla" y adapta el salto a tu nivel.

#### EJERCICIO 8 DE CALENTAMIENTO:

Apoya los pies como si "tocases" las cuatro esquinas de un cuadrado imaginario en el suelo. Adapta la velocidad a tu condición física.

#### EJERCICIO 9 DE CALENTAMIENTO:

Puedes variar el ejercicio cambiando la velocidad de los pasos y la separación de los pies entre sí.

#### EJERCICIO 10 DE CALENTAMIENTO:

Mueve los hombros adelante y atrás, arriba y abajo, y en círculos.

#### EJERCICIO 11 DE CALENTAMIENTO:

Con un simple palo de escoba o fregona puedes hacer estos movimientos para los hombros.

#### EJERCICIO 12 DE CALENTAMIENTO:

Sujeta el palo en sus extremos y pasa primero un brazo y luego el otro. Hazlo despacio.



## Actividad física para hacer en casa

# CONCEJALÍA DE MEDIO AMBIENTE Y VIDA SALUDABLE

### PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN 🏆

Le dedicaremos a esta parte unos 18/20 minutos como tiempo orientativo en el circuito básico, y aproximadamente 30/35 minutos en el circuito medio/alto, pero recuerda que **debes adaptarlo a tu nivel**.

Cada día del circuito incluye varios ejercicios que deben realizarse por ese orden, y una vez completados componen UNA VUELTA. Haz el número de vueltas que te indicamos en el cuadro de las páginas siguientes, pudiendo reducirlas si son demasiadas. Igualmente si las sesiones semanales son muchas para ti, ajústalas.

Si entrenas con frecuencia, escoge el circuito medio/alto y adapta las vueltas y el descanso a tus necesidades.

En cada circuito figuran los 5 días en los que te proponemos como máximo hacer actividad. La parte del calentamiento es común a cada día aunque puedes ir modificando los ejercicios optando por diferentes videos de los que hemos subido.

En cada día del circuito resumimos los ejercicios para que sea más práctico. Puedes localizar el detalle de cada uno buscando el número del cuadro en la sección descriptiva a partir de la página 10. En esta contarás con más información sobre pautas concretas y fotografías descriptivas de los movimientos principales. Haz todas las tareas a una velocidad moderada que te permita tener siempre el control del movimiento, y recuerda ajustar el peso a tu nivel.

Entre un ejercicio y el siguiente puedes descansar de 5 a 10 segundos si lo necesitas, pero si ya estás acostumbrado/a, hazlos seguidos hasta completar cada vuelta. Igualmente en cada jornada os proponemos las repeticiones que debéis hacer en los ejercicios, pero adáptalas a tu nivel, no nos cansaremos de repetirlo.

Cuando acabes todo el entrenamiento, es conveniente que le dediques unos 10/15 minutos a estirar los grupos musculares principales. En los próximos días os facilitaremos una propuesta para esta importante parte de la sesión.

No te entretengamos más, recuerda que si tienes alguna duda puedes contactar con nosotros en el correo del programa ([sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)).

MUCHO ÁNIMO y recuerda que próximamente podrás volver a contar "en directo" con los profesionales de todos los centros deportivos de Vigo, que estarán a tu disposición.



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>CALENTAMIENTO:</b>				
1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.				
2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.				
<b>DORSAL</b> Ej nº 10	<b>PECHO</b> Ej nº 2	<b>HOMBRO</b> Ej nº 16	<b>DORSAL</b> Ej nº 10	<b>PIERNA</b> Ej nº 21
<b>TRICEPS</b> Ej nº 8	<b>PIERNA</b> Ej nº 21	<b>TRICEPS</b> Ej nº 7	<b>TRICEPS</b> Ej nº 6	<b>PECHO</b> Ej nº 1
<b>BICEPS</b> Ej nº 18	<b>HOMBRO</b> Ej nº 17	<b>DORSAL</b> Ej nº 13	<b>BICEPS</b> Ej nº 18	<b>TRICEPS</b> Ej nº 9
<b>PECHO</b> Ej nº 3	<b>PECHO</b> Ej nº 1	<b>PECHO</b> Ej nº 4	<b>DORSAL</b> Ej nº 13	<b>HOMBRO</b> Ej nº 14
<b>PIERNA</b> Ej nº 20	<b>PIERNA</b> Ej nº 24	<b>BICEPS</b> Ej nº 19	<b>TRICEPS</b> Ej nº 7	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 31
<b>HOMBRO</b> Ej nº 15	<b>HOMBRO</b> Ej nº 14	<b>PIERNA</b> Ej nº 22	<b>BICEPS</b> Ej nº 19	<b>DORSAL</b> Ej nº 13
<b>PIERNA</b> Ej nº 23	<b>PIERNA</b> Ej nº 25	<b>PIERNA</b> Ej nº 20	<b>PIERNA</b> Ej nº 24	<b>BICEPS</b> Ej nº 18
<b>PIERNA Y ABDOMEN</b> Ej nº 27	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 31	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 3	<b>PIERNA</b> Ej nº 25	<b>PIERNA</b> Ej nº 23
<b>ABDOMEN</b> Ej nº 29 Aguanta 15 segundos	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 30 Aguanta 10 segundos	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 29 Aguanta 15 segundos	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 30 Aguanta 10 segundos	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 29 Aguanta 15 segundos
<b>DESCANSO:</b> 2 minutos al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 2 minutos y medio al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto y medio al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 2 minutos y medio al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto al finalizar cada vuelta
<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 3	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 3	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 3
<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 10 Vuelta 2: 12 Vuelta 3: 10	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 10 Vuelta 2: 15 Vuelta 3: 12 Vuelta 4: 10	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 15 Vuelta 2: 20 Vuelta 3: 12	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 8 Vuelta 2: 10 Vuelta 3: 12 Vuelta 4: 15	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 15 Vuelta 2: 20 Vuelta 3: 15



## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>CALENTAMIENTO:</b>				
1) Durante 5 o 6 minutos escoge 5 de los 9 primeros ejercicios en video de la pág 5.				
2) Durante otros 2 o 3 minutos haz los ejercicios en video nº10, 11 y 12 de la pag 5.				
<b>DORSAL</b> Ej nº 12	<b>PECHO</b> Ej nº 1	<b>HOMBRO</b> Ej nº 15	<b>DORSAL</b> Ej nº 12	<b>PIERNA</b> Ej nº 21 con mancuernas
<b>TRICEPS</b> Ej nº 8	<b>PIERNA</b> Ej nº 21 con mancuernas	<b>TRICEPS</b> Ej nº 9	<b>TRICEPS</b> Ej nº 8	<b>PECHO</b> Ej nº 1
<b>BICEPS</b> Ej nº 18	<b>HOMBRO</b> Ej nº 17	<b>DORSAL</b> Ej nº 11	<b>BICEPS</b> Ej nº 18	<b>TRICEPS</b> Ej nº 9
<b>PECHO</b> Ej nº 5	<b>PECHO</b> Ej nº 5	<b>PECHO</b> Ej nº 4	<b>DORSAL</b> Ej nº 11	<b>HOMBRO</b> Ej nº 14
<b>PIERNA</b> Ej nº 20 con mancuernas	<b>PIERNA</b> Ej nº 24	<b>BICEPS</b> Ej nº 19	<b>TRICEPS</b> Ej nº 7	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 32
<b>HOMBRO</b> Ej nº 15	<b>HOMBRO</b> Ej nº 14	<b>PIERNA</b> Ej nº 21 con mancuernas	<b>BICEPS</b> Ej nº 19	<b>DORSAL</b> Ej nº 13
<b>PIERNA</b> Ej nº 23	<b>PIERNA</b> Ej nº 25	<b>PIERNA</b> Ej nº 24	<b>PIERNA</b> Ej nº 24	<b>BICEPS</b> Ej nº 18
<b>PIERNA Y ABDOMEN</b> Ej nº 28	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 31	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 3	<b>PIERNA</b> Ej nº 25	<b>PIERNA</b> Ej nº 23
<b>ABDOMEN</b> Ej nº 29 Aguanta 45"	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 30 Aguanta 30"	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 29 Aguanta 1 minuto	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 30 Aguanta 30"	<b>ABDOMEN</b> Ej nº 29 Aguanta 1 minuto
<b>DESCANSO:</b> 1 minuto al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto y medio al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 30 segundos al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto y medio al finalizar cada vuelta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto al finalizar cada vuelta
<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 5	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VUELTAS:</b> 5
<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 12 Vuelta 2: 12 Vuelta 3: 15 Vuelta 4: 12	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 10 Vuelta 2: 12 Vuelta 3: 12 Vuelta 4: 10	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 12 Vuelta 2: 15 Vuelta 3: 20 Vuelta 4: 15 Vuelta 5: 12	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 12 Vuelta 2: 10 Vuelta 3: 12 Vuelta 4: 10	<b>Repeticiones en cada ejercicio:</b> Vuelta 1: 12 Vuelta 2: 20 Vuelta 3: 15 Vuelta 4: 20 Vuelta 5: 12



## PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN:

### EJERCICIO Nº 1 CON BOTELLAS LASTRADAS

#### GRUPOS MUSCULARES

Pectoral y triceps

Sujeta firmemente las botellas. Desde la posición inicial separa las manos hasta que queden los codos más o menos en ángulo recto.

1



2



### EJERCICIO Nº 2 CON BOTELLAS LASTRADAS

#### GRUPOS MUSCULARES

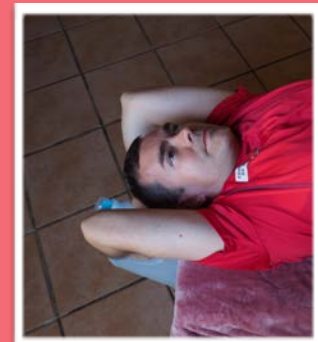
Pectoral y triceps

Desde la posición inicial, baja ambas botellas por detrás de la cabeza, y al subir intenta "apretar" el pecho para concentrar el ejercicio en esa parte.

1



2



### EJERCICIO Nº 3 DIFICULTAD BAJA (APOYANDO LAS RODILLAS EN EL SUELO)

#### GRUPOS MUSCULARES

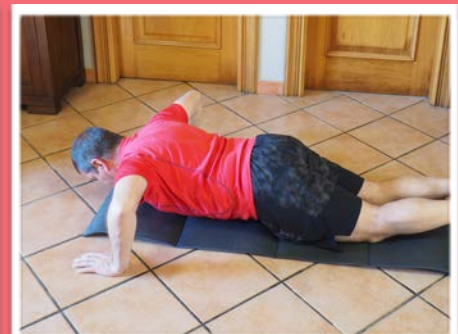
Pectoral y triceps

Con las rodillas apoyadas, separa las manos a mayor distancia que los hombros, y baja hasta que llegues cerca del suelo. Mantén cabeza y tronco alineados.

1



2





## EJERCICIO Nº 4 DIFICULTAD MEDIA

(SIN APOYAR LAS RODILLAS)

### GRUPOS MUSCULARES

Pectoral y triceps

Similar al ejercicio anterior, pero apoyando los pies en el suelo y las manos sobre un soporte a media altura.

1



2



## EJERCICIO Nº 5 DIFICULTAD ALTA

(EN EL SUELO)

### GRUPOS MUSCULARES

Pectoral y triceps

Igual que el ejercicio anterior pero apoyando pies y manos directamente sobre el suelo.

1



2



## EJERCICIO Nº 6 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Triceps

Pega los codos junto a la cabeza, deja que baje el peso frenándolo con control, y luego extiende los codos concentrando el ejercicio unicamente en la parte posterior de los brazos.

1



2





## EJERCICIO N° 7 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Triceps

Una rodilla y mano sobre el soporte y el otro pié en el suelo. La mano libre sujeta el peso con el brazo pegado al cuerpo. Extiende el codo completamente y vuelve a la posición inicial.

1



2



## EJERCICIO N° 8 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

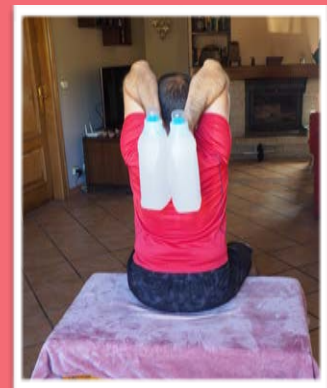
Triceps

Sentado con la espalda recta y ambos codos extendidos sobre la cabeza, deja que baje el peso de forma controlada, para extender de nuevo y regresar a la posición inicial.

1



2



## EJERCICIO N° 9 CON APOYO SEGURO

### GRUPOS MUSCULARES

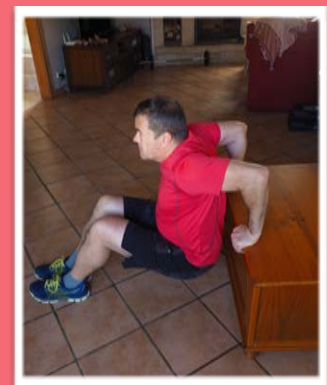
Triceps

Pies algo separados del soporte pero con apoyo firme y seguro. Ambas manos apoyadas cerca una de otra, frena poco a poco dejando bajar el peso del cuerpo y extiende hasta la posición inicial. Puedes ayudarte algo con las piernas si es necesario.

1



2





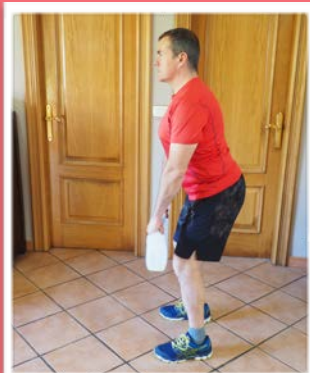
## EJERCICIO N° 10 DIFICULTAD BAJA CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal y bíceps

Con una ligera inclinación del tronco y los pesos ligeramente por delante de la cadera, flexiona los codos hacia arriba.

1



2



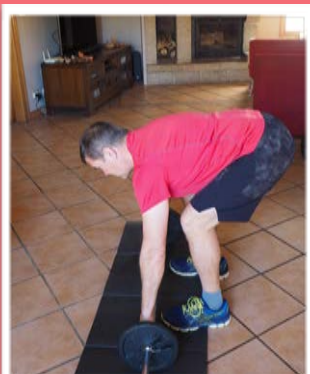
## EJERCICIO N° 11 DIFICULTAD ALTA CON BOTELLAS LASTRADAS O BARRA Y DISCOS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal y bíceps

Con el tronco en horizontal y el peso en el suelo, brazos separados. Flexiona los codos hasta ángulo recto. Puede hacerse también con las botellas.

1



2



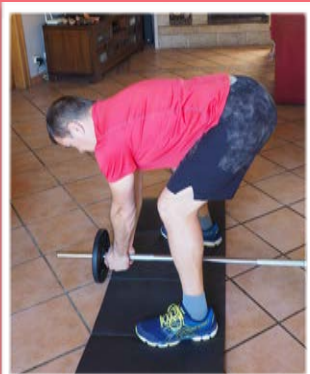
## EJERCICIO N° 12 DIFICULTAD ALTA CON BOTELLAS LASTRADAS O BARRA Y DISCOS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal y bíceps

Con el tronco en horizontal sujetando el peso con ambas manos, flexionar los codos "tirando" de los hombros hacia atrás y llevando las manos hasta el vientre.

1



2



## EJERCICIO Nº 13 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal y bíceps

Apoya una mano y rodilla en el soporte, el otro pié en el suelo, y la espalda "recta". Flexiona el codo donde tienes el peso, separado del cuerpo y en ángulo recto. Luego haz lo mismo con el otro brazo.

1



2



## EJERCICIO Nº 14 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Hombros

Sube los brazos solo hasta la altura de los hombros, no más arriba. Imagina que debes vaciar el contenido de las botellas en un barreño que tienes delante.

1



2



## EJERCICIO Nº 15 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Hombros

Con las manos juntas, sube los codos un poco más altos que las manos. Recupera la posición inicial frenando el peso "al bajar".

1



2



## EJERCICIO Nº 16 CON BOTELLAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Hombros

No subas los codos más arriba de la horizontal. Concentra únicamente el movimiento en los hombros.

1



2



## EJERCICIO Nº 17 CON BOTELLAS LASTRADAS O MANCUERNAS

### GRUPOS MUSCULARES

Hombros

Puedes hacer este ejercicio sentado/a o de pié, pero mantén siempre la espalda "recta" y la mirada al frente. Al bajar, las manos se separan, y al subir vuelven a juntarse.

1



2



## EJERCICIO Nº 18 CON BOTELLAS LASTRADAS O MANCUERNAS

### GRUPOS MUSCULARES

Biceps

Alterna el movimiento de un brazo con el otro, y frena el peso al bajar cada brazo, "no lo dejes caer".

1



2



## EJERCICIO Nº 19 CON BOTELLAS LASTRADAS O MANCUERNAS

### GRUPOS MUSCULARES

Biceps

Apoya el pecho en el respaldo de un sofá, con las pesas apoyadas, flexiona los codos. Frena las pesas al bajar de nuevo los brazos.

1



2



## EJERCICIO Nº 20 CON PALO DE ESCOBA

### GRUPOS MUSCULARES

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos

Desde la posición de partida, da un paso al frente, pero no hace falta que toques el suelo, con flexionar un poco la rodilla es suficiente.

1



2



## EJERCICIO Nº 21 CON PALO DE ESCOBA

### GRUPOS MUSCULARES

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos

Manten la espalda "recta" y la mirada al frente. Desde la posición de inicio flexiona las rodillas hasta tocar con el culo el asiento a la altura que te venga bien.

1



2



## EJERCICIO N° 22 CON ESCALÓN

### GRUPOS MUSCULARES

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos

Apóyate en la pared para mayor seguridad, y con un pie sobre el escalón, sube la otra rodilla hasta la cadera o más arriba, según tu condición física.

1



2



## EJERCICIO N° 23 CON ASIENTO

### GRUPOS MUSCULARES

Cuádriceps

Siéntate dejando las rodillas en el borde y mantén la espalda "recta". Desde la posición inicial extiende ambas rodillas a la vez o una primero y la otra después. Aguanta en la posición de extensión de 3 a 5 segundos.

1



2



## EJERCICIO N° 24 CON ASIENTO

### GRUPOS MUSCULARES

Isquiotibiales

Tumbate sobre un asiento o sofá y deja fuera la cadera, sujetándote con ambas manos. Mantén un pie siempre apoyado en el suelo y flexiona la otra rodilla acercando el pie hacia el culo.

1



2



3





## EJERCICIO N° 25 EN ESCALÓN

### GRUPOS MUSCULARES

Gemelos

Apoyadas en un escalón las puntas de ambos pies o de uno solo, extender los tobillos "poniéndose de puntillas". Sujeta ambas manos para tener un agarre firme, y asegúrate de que el escalón se mantiene estable.

1



2



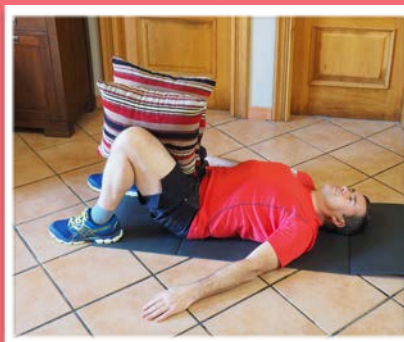
## EJERCICIO N° 26 CON ESTERILLA O TOALLA Y COJINES

### GRUPOS MUSCULARES

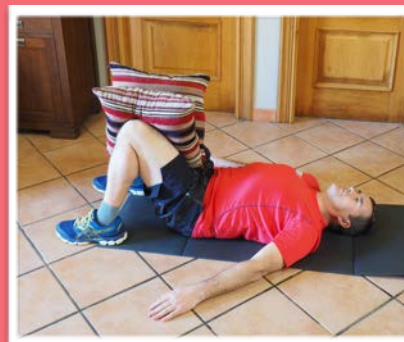
Aductores de la cadera

Sujeta 2 cojines entre las rodillas sin que caigan. A continuación "aprieta" las rodillas e intenta "estrujar" los cojines.

1



2



## EJERCICIO N° 27 CON ESTERILLA O TOALLA Y COJINES

### GRUPOS MUSCULARES

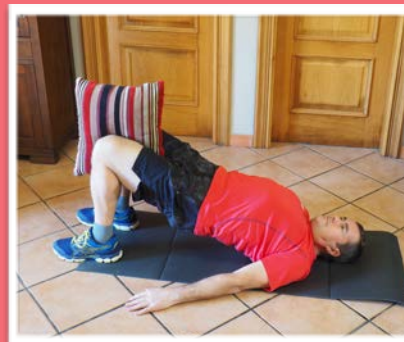
Aductores y extensores de la cadera, CORE

Sujeta 1 cojín entre las rodillas y desde la posición inicial, sube la cadera hasta que esté en línea con las piernas y el pecho.

1



2



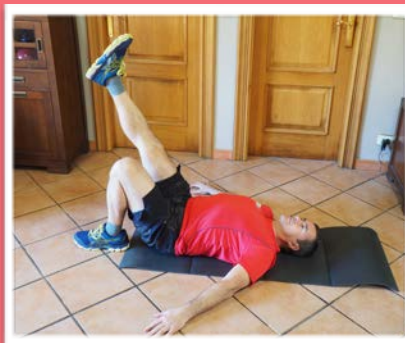
## EJERCICIO N° 28 CON ESTERILLA O TOALLA

### GRUPOS MUSCULARES

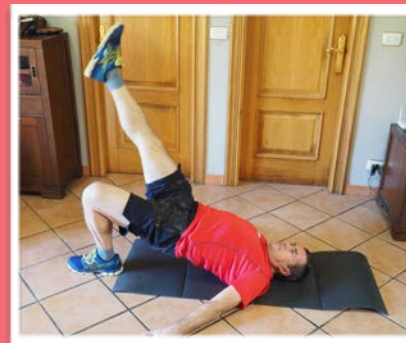
Extensores de la cadera y CORE

Tumbado en el suelo con una rodilla flexionada, eleva la otra pierna con la rodilla extendida y el pie apuntando al techo. Desde esa posición, separa el culo del suelo.

1



2



## EJERCICIO N° 29 CON ESTERILLA O TOALLA

### CORE

Con ambos codos y pies apoyados en el suelo, mantén la posición con el tronco, cadera y piernas lo más alineados posibles.

1

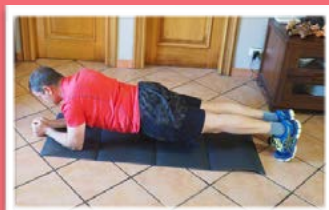


## EJERCICIO N° 30 CON ESTERILLA O TOALLA

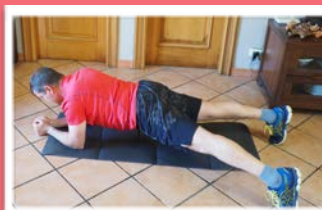
### CORE

Desde la posición de inicio del ejercicio anterior, puedes subir la intensidad separando una pierna y luego la otra.

1



2



3



## EJERCICIO N° 31 CON ESTERILLA O TOALLA

### CORE

Apoyadas las rodillas y ambas manos, eleva un brazo y la pierna contraria manteniendo el equilibrio. Luego haz lo mismo con el otro lado.

1



2



3

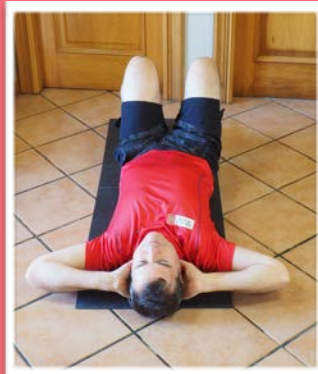


## EJERCICIO N° 32 CON ESTERILLA O TOALLA GRUPOS MUSCULARES

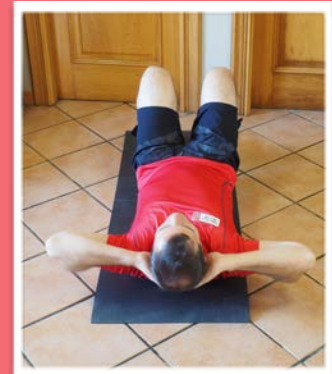
### Abdomen

Tumbado sobre el suelo con los pies apoyados y con ambas manos a ambos lados de la cabeza, contrae la parte anterior del abdomen, flexionando mínimamente el tronco. Mantén la mirada hacia el techo y relaja el cuello sobre las manos.

1



2



#quedate en casa

#entrena en casa

