



Mención de buenas prácticas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)



Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region



C.O.L.E.F.C.A.F.E.
Comunitat Valenciana
Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Comunitat



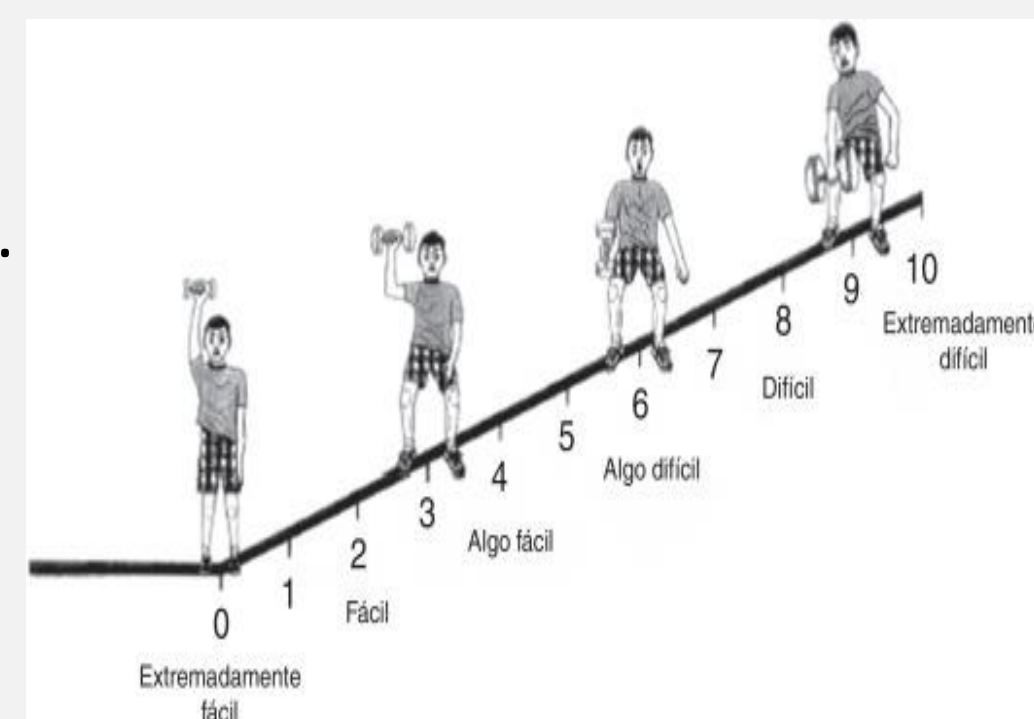
Ejercicio autónomo para *PERSONAS ACTIVAS*

- Estas recomendaciones no son PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO, sino que se trata de RECOMENDACIONES BÁSICAS para la población, genéricas y sencillas, siguiendo las recomendaciones mínimas de la O.M.S.
- El objetivo de estas recomendaciones es ofrecer a la ciudadanía unas pautas sencillas, que ayuden a conseguir **unos niveles mínimos de movilidad, autonomía personal y autocuidado**; y **que minoren las consecuencias de los largos periodos de inactividad física**, provocados por el **COVID19**.
- En caso de poblaciones especiales, con enfermedades/patologías crónicas, **consulte con su Médico y con su Preparador Físico colegiado**.
- Queda prohibida cualquier reproducción total o parcial, sin el consentimiento de los autores.

EJERCICIOS

Consideraciones respecto a las cargas

Frecuencia semanal: Entre 3-5 veces a la semana con un día de descanso entre sesiones si estás empezando.
Metodología: Alternaremos ejercicios de brazos y piernas. Los ejercicios se harán seguidos uno detrás de otro.
Descansos: 2-3 min después de cada serie.
Intensidad: Realiza los ejercicios sin fatigarte. En una escala de 1 al 10, mantén una intensidad entre 5 a 7.



IMPORTANTE VER VIDEO EXPLICACIÓN SESIÓN ANTES DE EMPEZAR <https://youtu.be/twpNuMCuyyk>

Activación

1. MOVILIDAD ARTICULAR

(Realiza 10-12 repeticiones de cada ejercicio)

- Movilidad de tobillo en pared: <https://youtu.be/CnBiYAR Ae5I>
- Flexión de cadera en pared: <https://youtu.be/MxBzYPjs8YQ>
- Perro de caza en silla: <https://youtu.be/8RdPHKHstnk>
- Movilidad brazos y tórax: <https://youtu.be/JHNTknOPD-Y>

2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

(Realiza cada ejercicio 3 veces)

- Un pie fuera, otro entra y sale desplazamiento hacia delante: https://youtu.be/EY2RzaPz_TM
- Un pie fuera, otro entra y sale desplazamiento lateral: <https://youtu.be/613J4E-ggVM>
- Doble apoyo dentro-y fuera ambos lados desplazamiento hacia delante: <https://youtu.be/4dTcbi8LyY4>
(Puedes elaborar la escalera de coordinación con cinta adhesiva o bien con las propias baldosas del suelo).

Parte principal

3. CIRCUITO DE FUERZA

(Repite entre 1-3 veces el circuito, con 8-12 repeticiones en cada uno. Descansa 2'-3' entre cada vuelta).

- Sentadilla: <https://youtu.be/KigDnnIfk7E>
- Flexiones en mesa o pared: <https://youtu.be/mXvmKCdLMC8>
- Extensión cadera o Puente invertido: <https://youtu.be/xtscS-yvHsQ>
- Remo Mancuerna, botellas de agua: <https://youtu.be/VcgqNVoxFml>
- Sentadilla Split en silla: <https://youtu.be/-ps7WC9TkBI>
- Plancha en silla: https://youtu.be/_54fzeqGunw

Vuelta a la calma

4. EJERCICIOS DE RESPIRACIONES

- Respiración + movilidad: <https://youtu.be/dEZAXdV4ffl>

#MantenteActivoEnCasa

#YoEntrenoEnCasa