

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVÍA

RUTINA EN CASA

Ejercicios para lograr un peso saludable

Previo a la rutina, no olvide realizar movilidad articular, activación cardiovascular y muscular.



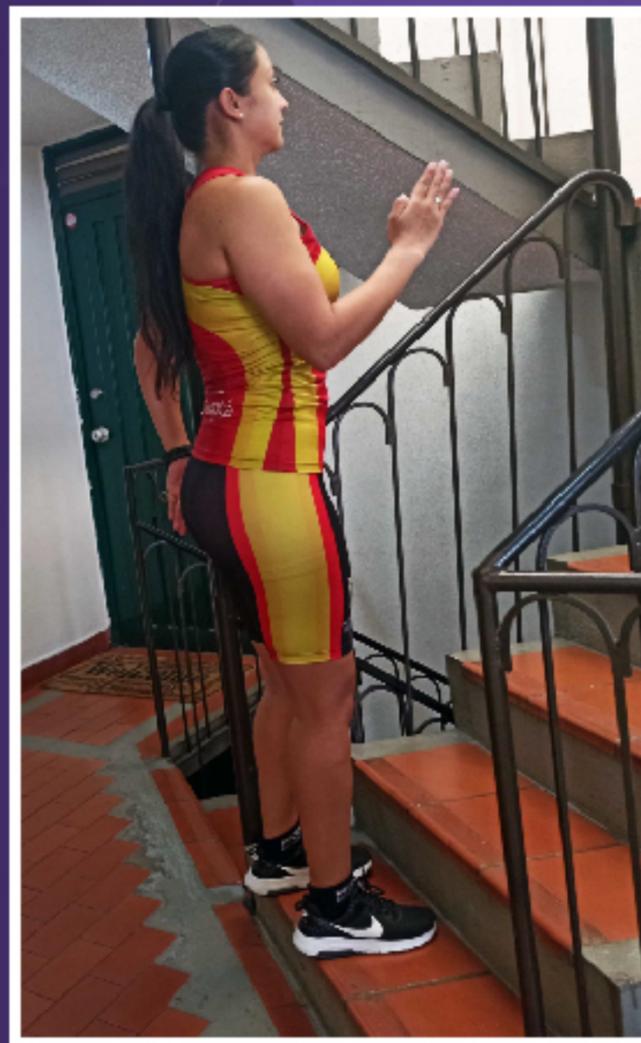
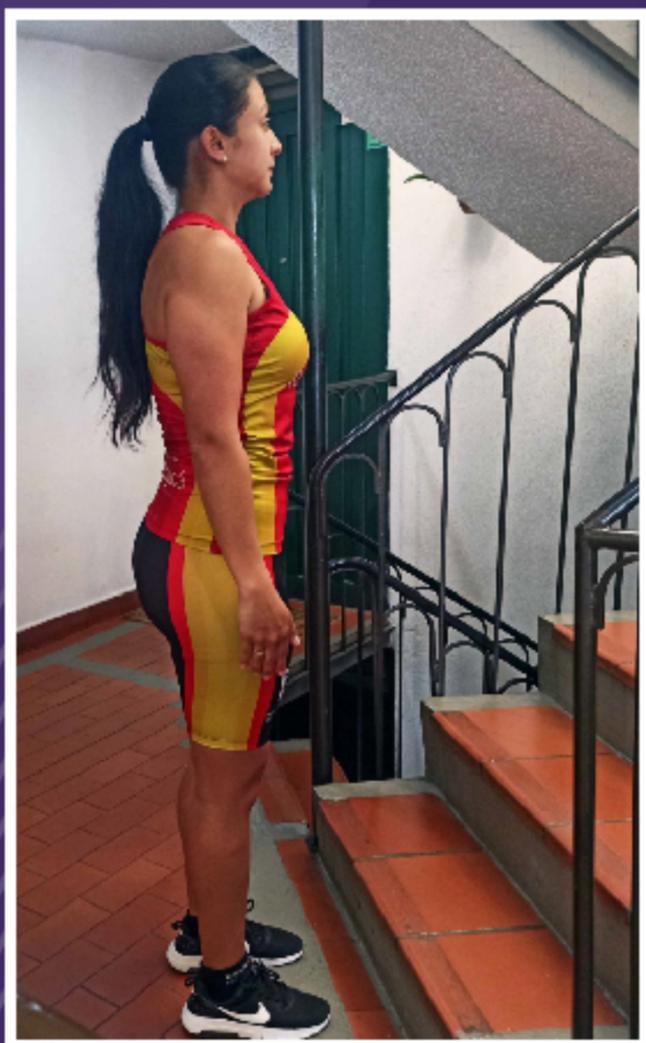
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
RECREACIÓN
Y DEPORTE



1. Subir y bajar un escalón

Al realizar los movimientos, tenga presente su condición física, clínica y patológica.



Ubicar un escalón, banco o step. Subir y bajar el escalón alternando miembros inferiores, acompañado del movimiento de brazos. Según capacidad aumentar la velocidad del ejercicio.

Realizar:

20 a 30 segundos (3 rondas o series). Recuperación de 45 segundos a 1 minuto.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**



2. Flexión de brazos en pared



Ubicar las manos en la pared a la altura de los hombros, dar un paso atrás alineando la espalda, cadera y pies. Flexionar los codos intentando llevar el pecho a la pared, empujar y extender los codos.

Realizar:

10 a 12 repeticiones (3 rondas o series). Recuperación de 45 segundos a 1 minuto.

Hidrate de manera constante: antes durante y después de realizar actividad física.



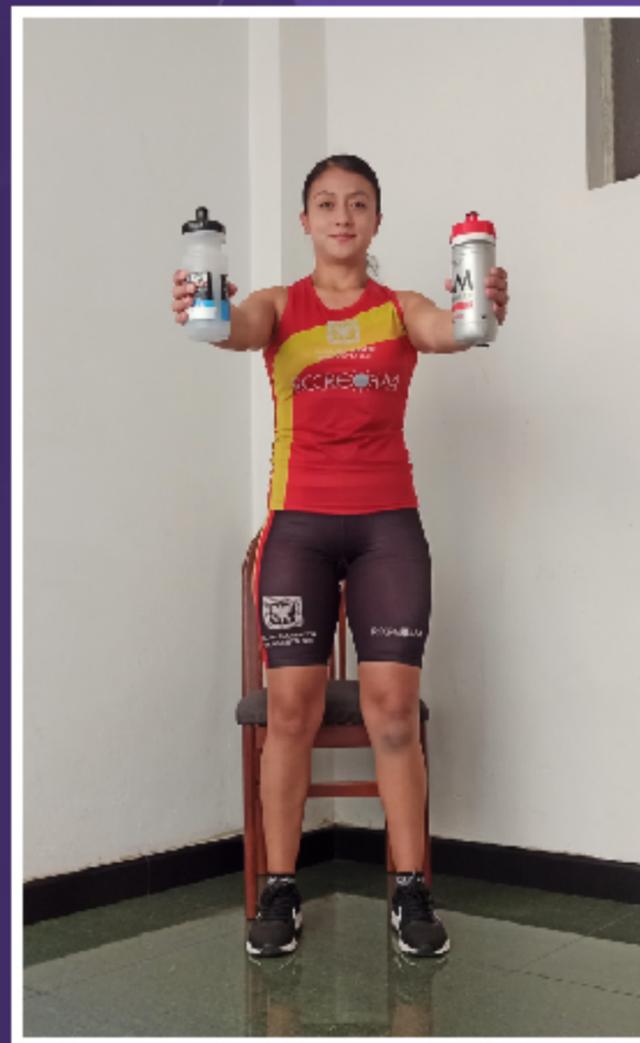
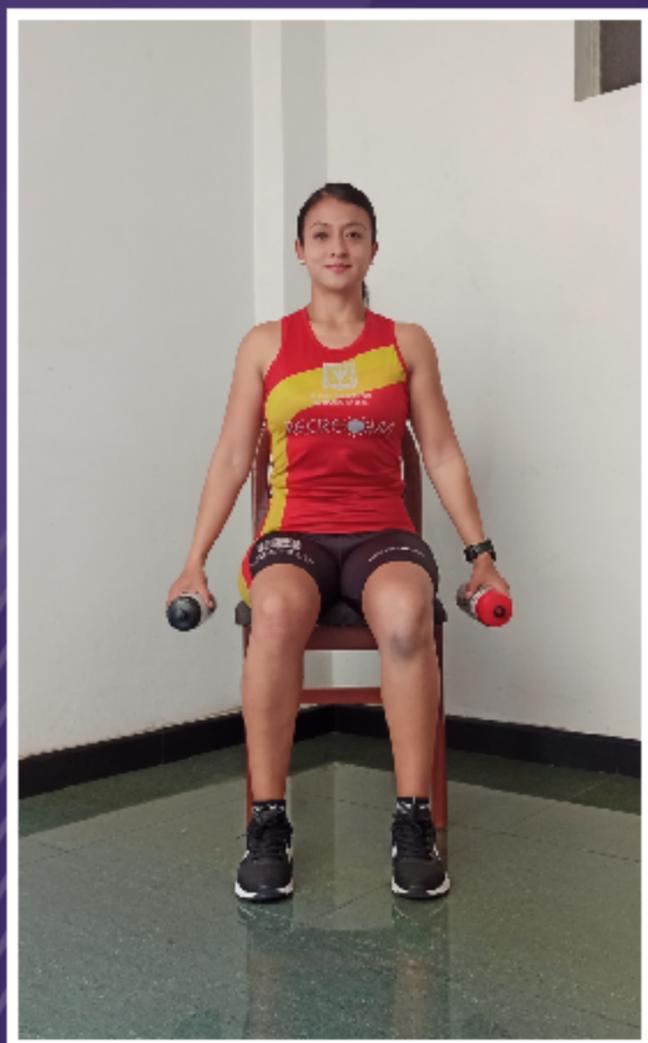
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**



3. Sentadilla en silla - activación de brazos

Mantenga siempre su abdomen contraído, espalda alineada y una respiración constante.



Sentarse en la silla, ubicando la rodilla encima de los tobillos, empujar con los pies y ponerse de pie, flexionar los brazos y llevarlos al frente.

Realizar:

12 a 15 repeticiones (3 rondas o series).

Recuperación de 1 minuto.

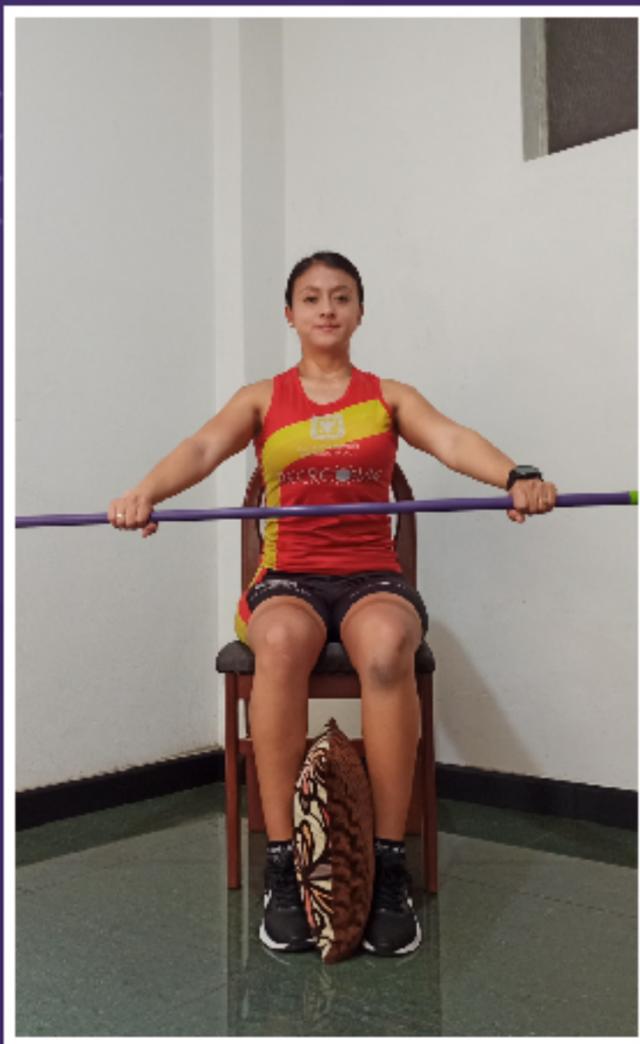


ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**



4. Extensión de piernas - activación con bastón



Sentarse en la silla, tomar el bastón con las manos y extender los brazos al frente. Ubicar un cojín o cualquier objeto en medio de las piernas y extender las rodillas.

Realizar:

10 a 15 repeticiones (3 rondas o series). Según capacidad con o sin elementos.

No olvide al finalizar la rutina realizar estiramientos entre 15 a 30 segundos por músculo.



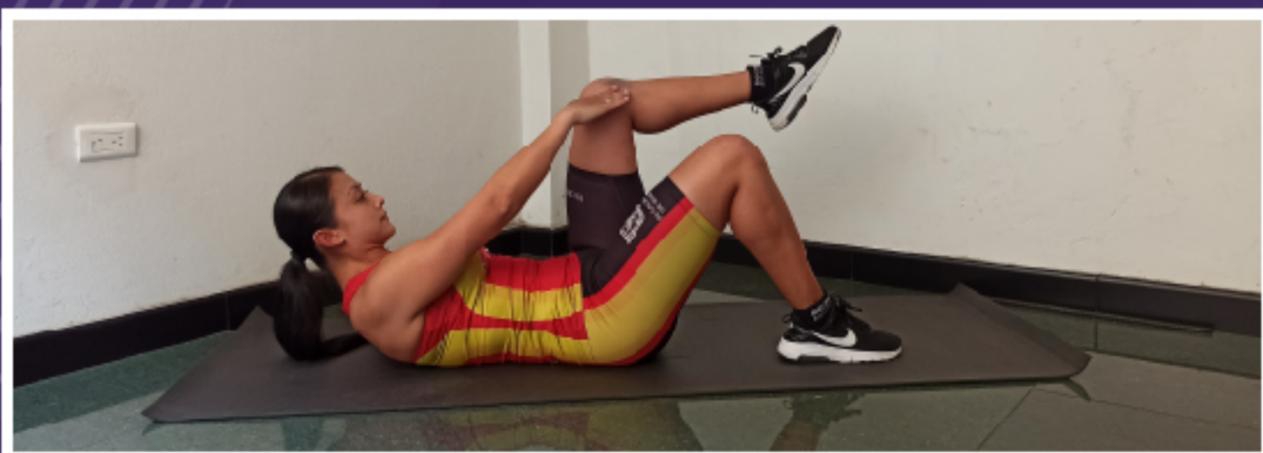
ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**



5. Abdominales alternos con toque en rodilla

Controle el esfuerzo en cada ejercicio y evite dolores mientras los realiza.



Apoyar la espalda en el suelo, flexionar las rodillas. Elevar intercaladamente las piernas intentando tocar la rodilla con mano contraria, incluir elevación de cuello, cabeza y hombros según capacidad.

Realizar:

12 a 15 repeticiones (3 rondas o series). Recuperación de 45 segundos.



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**



6. Elevación lateral de pierna en piso



Ubicarse de forma lateral, apoyando antebrazo, flexionando cadera y rodilla de la pierna apoyada en el suelo y elevar la pierna contraria.

Realizar:

10 a 15 repeticiones.
Según capacidad (3 rondas o series).



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

INSTITUTO DISTRITAL DE
**RECREACIÓN
Y DEPORTE**

