

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVIA



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Calentamiento general para la práctica de actividad física

**8 a 10
veces**

**Movimientos
lentos**



Inclinación de cuello izquierda, derecha, suave y controlada



Rotación de cuello izquierda, derecha, suave y controlada

**20 a 30
veces**

**Movimientos
amplios**



Cruzar y separar brazos repetitivamente



Balaneo de brazos alternando adelante y atrás



Círculos derecha e izquierda con la cintura



Elevación de rodillas alternas



Elevación de talones hacia el glúteo, alternando pierna



Punta del pie hacia arriba y abajo repetitivamente, por cada pierna

Realizar estiramientos preventivos entre 15 a 30 segundos,
con cada una de las siguientes posiciones:



GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVIA

Rutina de Activación muscular y trabajo cardiovascular

Trabajo del cuerpo completo (No olvide descansar de 3 a 5 minutos entre cada ejercicio)

1. Saltos laterales



Realiza saltos continuos a velocidad moderada, separando extremidades superiores e inferiores simultáneamente.

2 a 3 series - 30 a 40 repeticiones

2. Trote, talones al glúteo



Flexionando las rodillas de forma alterna, lleve los talones al glúteo, a una velocidad moderada, acompañado del movimiento de los brazos.

2 a 3 series - 30 a 40 repeticiones

Recuerde mantener una respiración constante y conciente

3. Escaladores



Ubicado en cuatro apoyos, lleve las rodillas al pecho de forma alterna, a velocidad moderada.

2 a 3 series - 30 a 40 repeticiones

4. Sentadilla



Con los pies ubicados a una distancia mayor que el ancho de la cadera, realizar flexión de rodillas (90° manteniendo alineación de espalda).

2 a 3 series - 8 a 15 repeticiones

Realice cada movimiento de acuerdo a su condición física y patológica

5. Burpee básico con salto



Desde la posición de pie, llevar las manos al piso, ubicándose en posición de cuatro apoyos. Luego acercar los pies a las manos, realizar un salto vertical y regresar a la posición inicial.

2 a 3 series - 8 a 15 repeticiones

Recuerde realizar
movilidad articular
previa a esta rutina

Manténgase
hidratado
antes durante y
después de
realizar actividad
física

Manténgase
hidratado
antes durante y
después de
realizar actividad
física

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVIA

Rutina para trabajo extremidades inferiores del cuerpo

Trabajo para glúteo, muslos y pantorrilla (No olvide descansar de 3 a 5 minutos entre cada ejercicio)

1. Sentadilla



Con los pies ubicados a una distancia mayor que el ancho de la cadera, realizar flexión de rodillas (90°), manteniendo alineación de espalda.

2 a 3 series - 6 a 10 repeticiones

2. Estocadas



Con los pies al ancho de la cadera, realiza pasos de tijera hacia atrás, llevandola rodilla cerca al piso. Alterna el movimiento derecha, izquierda.

2 a 3 series - 6 a 10 repeticiones

Recuerde mantener una respiración constante y consciente

3. Elevación de talones



Con las piernas separadas al ancho de las caderas, elevar talones sosteniendo 2 segundos el movimiento.

2 a 3 series - 20 a 30 repeticiones

4. Patada hacia atrás sobre escalón



Ubica sobre un escalón uno de los pies, realiza ascenso y extensión de cadera y regresa a la posición inicial.

2 a 3 series - 8 a 15 repeticiones

Realice cada movimiento de acuerdo a su condición física y patológica

5. Salto de la cuerda

(No olvide descansar entre 1 a 2 min. entre cada serie)



Desde la posición de pie, llevar las manos al piso, ubicándose en posición de cuatro apoyos. Luego acercar los pies a las manos, realizar un salto vertical y regresar a la posición inicial.

2 a 3 series de 1 minuto

Recuerde realizar
movilidad articular
y activación
cardiovascular
previa a esta rutina

Manténgase
hidratado
antes durante y
después de
realizar actividad
física

No olvide, al
finalizar la rutina,
realizar
estiramientos de
miembros
inferiores

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVIA

Rutina para el centro del cuerpo



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Trabajo para fortalecimiento de zona media
(No olvide descansar de 3 a 5 minutos entre cada ejercicio)

1. Plancha sobre codos



Apoyando manos, codos y puntas de pies, mantener la alineación de cuello de pie cadera y espalda.

3 a 4 series - 30 a 60 segundos

2. Abdominales



Con los pies al ancho de la cadera, realiza pasos de tijera hacia atrás, llevandola rodilla cerca al piso. Alterna el movimiento derecha, izquierda.

3 a 4 series - 12 a 30 repeticiones

Recuerde mantener una respiración constante y consciente

3. Puente



Ubicado boca arriba, con Rodillas flexionadas y las manos al lado del cuerpo, elevar la cadera formando una línea entre hombros cadera y rodilla, mantenga la posición durante 3 segundos.

3 a 4 series - 12 a 20 repeticiones

4. Peso muerto a una pierna



Ubicado en un solo pie, lleva el tronco hacia el frente llevando las manos hacia los pies, manteniendo el control durante el movimiento.

Trabaja primero una pierna luego la otra
3 a 4 series - 8 a 12 repeticiones

Realice cada movimiento de acuerdo a su condición física y patológica

5. Elevación cruzada de extremidades



Ubicado en posición seis apoyos, elevar brazo y pierna cruzada de forma controlada, manteniendo la posición durante 3 segundos y alternar el movimiento.

3 a 4 series - 8 a 12 repeticiones



Recuerde realizar
movilidad articular
y activación
cardiovascular y
muscular
previo a esta rutina

Manténgase
hidratado
antes durante y
después de
realizar actividad
física

No olvide, al
finalizar la rutina,
realizar
estiramientos de
miembros
inferiores

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVIA

Rutina para la parte superior del cuerpo



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Trabajo para brazos, pecho y espalda (No olvide descansar de 3 a 5 minutos entre cada ejercicio)

1. Flexo extensión de codo



Opción A

Opción B

Ubicado en 6 o 4 apoyos como lo muestra la imagen realizar flexión de codo manteniendo el ajuste del abdomen y la alineación del tronco y la cadera.

3 a 4 series - 8 a 15 repeticiones

2. Superman



Acostado boca abajo con las manos al lado de la cabeza, realiza elevación de tronco, manteniendo la posición durante 3 segundos y regresa a la posición inicial.

3 a 4 series - 8 a 15 repeticiones

Recuerde realizar movilidad articular y activación cardiovascular y muscular previo a esta rutina

Recuerde mantener una respiración constante y conciente

3. Elevación de brazos



Con las piernas separadas realizando Flexión de tronco, realiza elevación de brazos con codos extendidos usando dos botellas con agua, mantiene la posición durante 3 segundos y regresa a la posición inicial.

3 a 4 series - 8 a 15 repeticiones

Manténgase hidratado antes durante y después de realizar actividad física

4. Fondos en silla



Ayudando las manos en un banco o silla, con los pies apoyados en el piso, realiza flexo-extensiones de codo.

3 a 4 series - 8 a 15 repeticiones

Realice cada movimiento de acuerdo a su condición física y patológica

5. Estiramientos específicos



2 a 3 veces - 20 a 40 segundos

No olvide, al finalizar la rutina, realizar estiramientos de miembros inferiores

GUÍA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO RECREOVIA

Rutina para todo el cuerpo



BOGOTÁ
Instituto Distrital
de Recreación y Deporte

Trabajo con el peso corporal (No olvide descansar de 3 a 5 minutos entre cada ejercicio)

1. Marchando sentado contra la pared



Apoyando la espalda en la pared, realiza una sentadilla a 90°, eleva alternadamente las rodillas.

2 a 3 series - 30 a 60 segundos

2. Flexión y plancha lateral



Acostado boca abajo con las manos al lado de la cabeza, realiza elevación de tronco, manteniendo la posición durante 3 segundos y regresa a la posición inicial.

3 a 4 series - 8 a 15 repeticiones

Recuerde mantener una respiración constante y conciente

3. Limpia parabrisas



De cúbito ventral con los brazos extendidos al lado, eleva las piernas con las rodillas extendidas, realiza movimientos de parabrisas, sin que los hombros se despeguen del piso.

2 a 3 series - 8 a 15 repeticiones

4. Puente de una pierna



Ubicado boca arriba, con rodillas flexionadas y las manos al lado del cuerpo, extender una rodilla y elevar la cadera, alterna las piernas.

3 a 4 series - 8 a 15 repeticiones

Realice cada movimiento de acuerdo a su condición física y patológica

5. Caminata a plancha y salto



Desde posición de pie, avanzar con las manos hasta plancha, luego regresa y realiza un salto.

1 a 3 series - 6 a 12 repeticiones

Recuerde realizar
movilidad articular
y activación
cardiovascular y
muscular
previo a esta rutina

Manténgase
hidratado
antes durante y
después de
realizar actividad
física

No olvide, al
finalizar la rutina,
realizar
estiramientos de
miembros
inferiores