

Circuito 1:



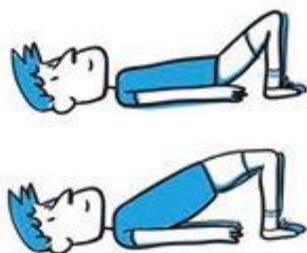
Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

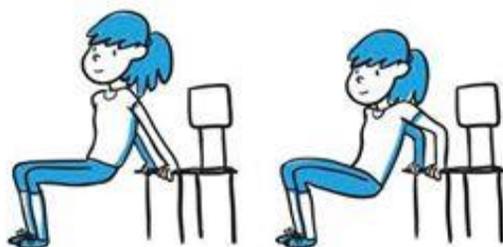
Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ No hago nada de actividad física salvo las actividades del día a día (trabajo, casa).
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

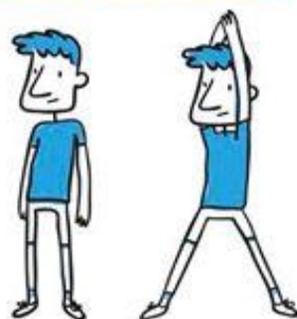
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



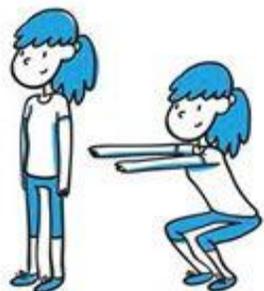
Puente sobre hombros
SSE: 5-6/10



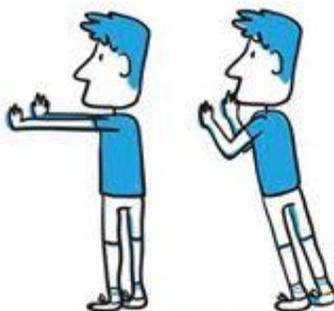
Fondos de tríceps en silla
SSE: 5-6/10



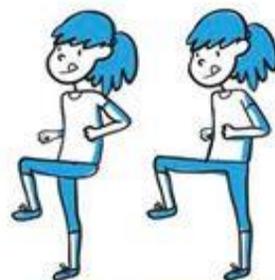
Jumping jacks
SSE: 7-8/10



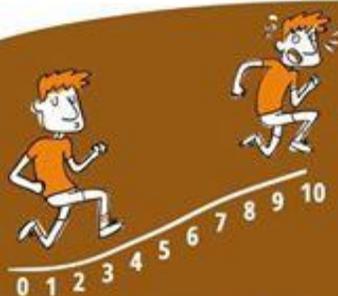
Sentadillas
SSE: 5-6/10



Fondos en la pared
SSE: 5-6/10



Correr en el sitio
SSE: 7-8/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **30"** cada uno y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **3'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

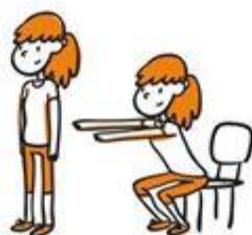
Circuito 2:

PERSONAS CON NIVEL MEDIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

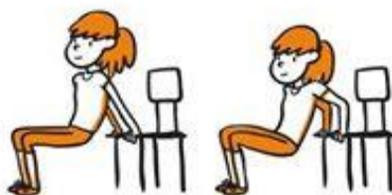
Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 1-2 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

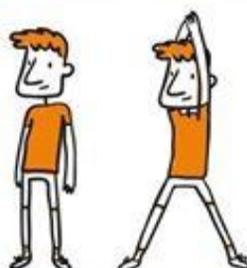
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



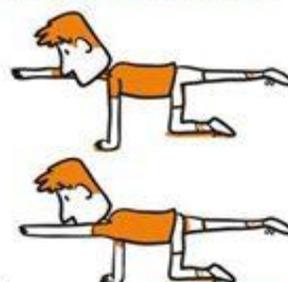
Sentadilla con silla
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10



Jumping Jacks
SSE: 7-8/10



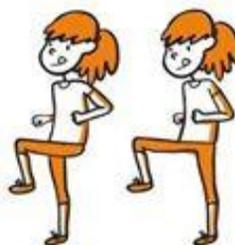
Elevar pierna-brazo
SSE: 3-4/10



Lunges laterales alternos
SSE: 6-7/10



Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10



Carrera en el sitio
SSE: 7-8/10



Plancha lateral dinámica
SSE: 5-6/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0- nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **40"** cada uno y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **2'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

Circuito 3: PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS

Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 3-5 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Sentadilla manos en la nuca
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla
SSE: 5-6/10



Jumping jacks
SSE: 7-8/10



Plancha con elevación
alternativa de pierna
SSE: 5-6/10



Lunges alternos
SSE: 5-6/10



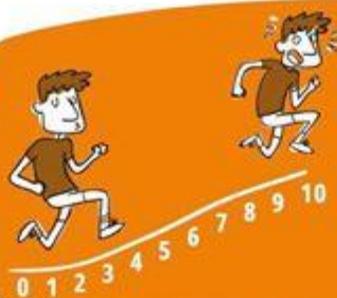
Fondos sobre rodillas
SSE: 5-6/10



Salto cruzando piernas
SSE: 7-8/10



Rotaciones de tronco
SSE: 5-6/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

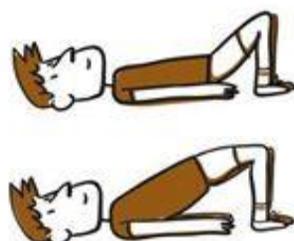
- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **50"** cada uno y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **2'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

Circuito 4: ADULTOS MAYORES

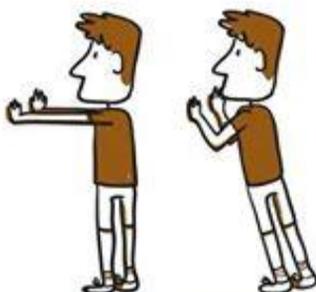
Pertenezco a este grupo si:

- Tengo más de 65 años.
- No presento ninguna patología que condicione mi estado físico y mi capacidad de realizar actividad.

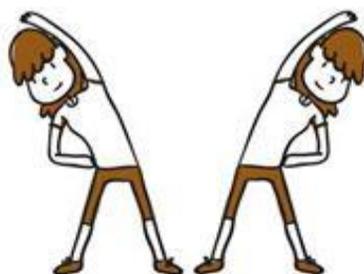
Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



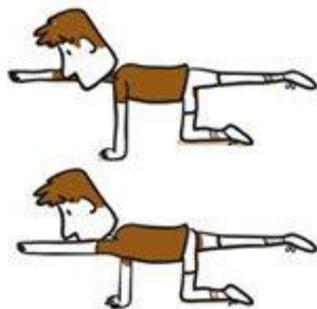
Puente sobre hombros
SSE: 6-7/10



Fondos en la pared
SSE: 5-6/10



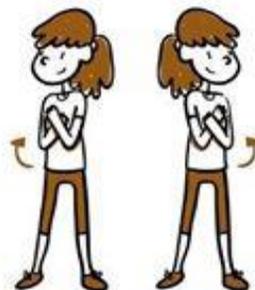
Movilizar brazos
SSE: 3/10



Elevar pierna-brazo contrario
SSE: 4-5/10



Sentadilla en pared
con manos en rodillas
SSE: 6-7/10



Movilización de tórax
SSE: 3/10



Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0-nada de esfuerzo
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **30"** cada uno y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **4'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.