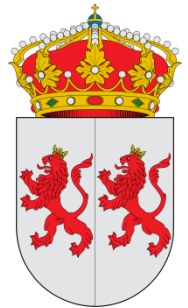


PARA NUESTROS MAYORES

DEPORTE EN CASA

Servicio de deportes. Ayuntamiento de Santovenia
de Pisuerga



MÉTODO DE ENTRENAMIENTO EN CASA

- Seguimos en plena batalla contra el COVID-19.
- Usando nuestra mejor arma, el confinamiento domiciliario.
- Cada día vamos ganando un poco de terreno al virus y aún quedan unas semanas por delante para que podamos salir a la calle y retomar nuestras actividades diarias.
- Y ese es el problema, el sedentarismo al que estamos expuestos al no poder salir, no poder pasear, ir al gimnasio o a la piscina está debilitando a nuestros mayores, a las personas con patologías crónicas que requieren de medios, tanto humanos como instrumentales, para hacer ejercicio físico, y también a aquellas personas consideradas de alto riesgo por coronavirus.

Os lanzamos una propuesta de entrenamiento domiciliario sin material para que aquellas personas más vulnerables al sedentarismo logren mejorar su capacidad funcional (niveles de fuerza, calidad de la marcha, rendimiento en actividades cotidianas, etc), mantener su calidad de vida y sentirse mucho mejor.

GIMNASIA PARA TODOS **EN CASA**

Consejos para no abandonar

- Empieza dedicando poco tiempo pero todos los días, esto te ayudará a ser constante
- No olvides calentar y estirar correctamente antes y después.
- Termina con unas respiraciones profundas para ayudarte en la relajación

Este programa de entrenamiento consta de 8 ejercicios, que permiten trabajar de manera integral y segura todo el cuerpo.

Además, el hecho de realizar estos ejercicios de fuerza en circuito permite mejorar la capacidad aeróbica, proponiendo un gran estímulo metabólico.

Estos ejercicios, deben realizarse en circuito, al menos 3 días a la semana dando de 3 a 5 vueltas al circuito con descansos breves, de aproximadamente 30 segundos entre ejercicios. Es importante seguir el orden de ejecución, pues el calentamiento está integrado en los primeros ejercicios.

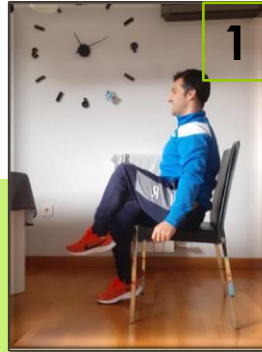
Circuito de fuerza | 3 días/semana | 3-5 vueltas al circuito | 30 seg de descanso entre ejercicios

SKIPPING	15 REPETICIONES POR PIERNA Puedes complicarlo yéndote hacia los dos, sin agarrarte al asiento.
ABDOMINALES EN SILLA	15 REPETICIONES POR PIERNA Recuerda sentarte al borde del asiento.
SENTADILLA	ENTRE 10 y 15 REPETICIONES Recuerda hacer la bajada en 4 segundos y sacar pecho hacia delante.
EXTENSIÓN DE TOBILLOS	20 REPETICIONES Recuerda agarrarte a un punto fijo y hacer la bajada solo con un pie.
EXTENSIÓN DE CADERA	10 REPETICIONES CON CADA PIERNA Recuerda agarrarte a un punto fijo y hacer la bajada solo con un pie.
ABDUCCIÓN DE CADERA	10 REPETICIONES CON CADA PIERNA Recuerda agarrarte a un punto fijo y mantener una buena posición.
ZANCADA	10 REPETICIONES CON CADA PIERNA Recuerda agarrarte a un punto fijo y sacar pecho hacia delante.
FLEXIONES DE BRAZOS	15 REPETICIONES Recuerda mantener una línea recta de hombros a tobillos.

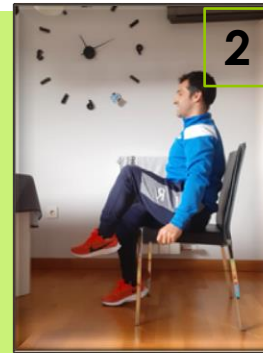
EMPEZEMOS

3, 2, 1 ...

- 1. Skipping sentado



- 2. Sentadilla



- 3. Abdominales sentado.



- 4. Extensión
Tobillos





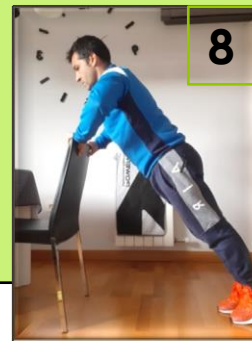
- 5. Extensión de cadera

- 6. Aducción cadera

- 7. Extensión de tobillos.



- 8. Flexión brazos



Y RECUERDA....

- Siguiendo las indicaciones de las autoridades competentes:

QUEDATE EN CASA.



SERVICIO DE DEPORTES
Ayuntamiento Santovenia de Pisuerga