

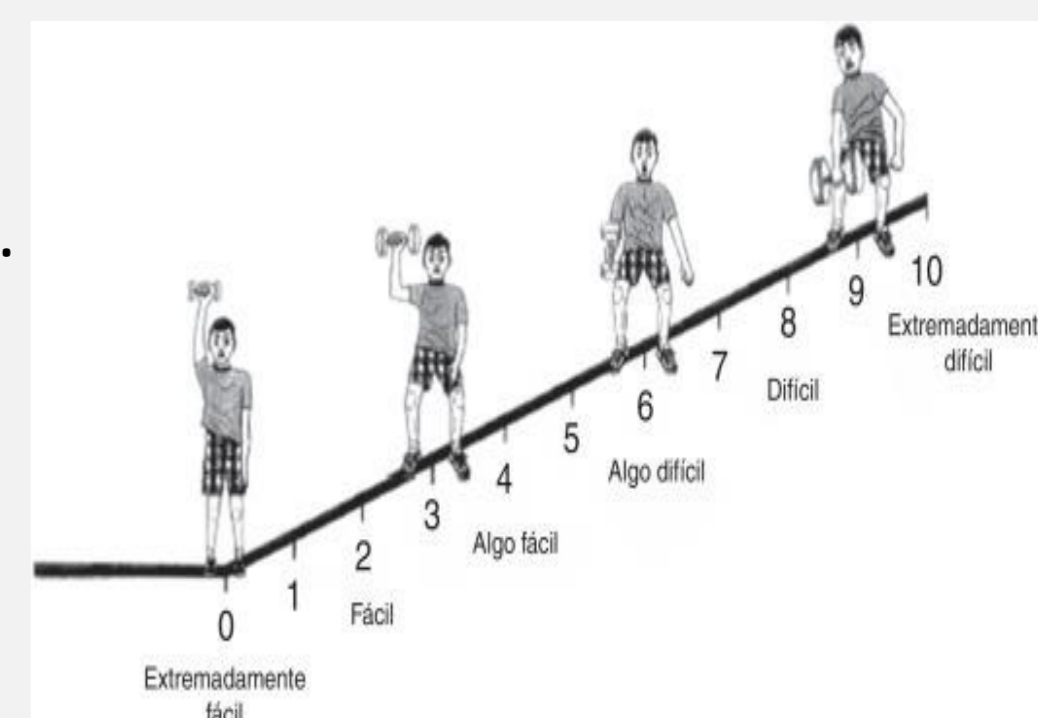
## Ejercicio autónomo para **PERSONAS POCO ACTIVAS**

1. 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.
2. 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**.
3. En caso de poblaciones especiales, con enfermedades/patologías crónicas, **consulte con su Médico y con su Preparador Físico colegiado**.
4. Queda prohibida cualquier reproducción total o parcial, sin el consentimiento de los autores.

### EJERCICIOS

#### Consideraciones respecto a las cargas

**Frecuencia semanal:** Entre 2-3 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 minutos después de cada serie.  
**Intensidad:** Realiza los ejercicios sin fatigarte. En una escala de 1 al 10, mantén una intensidad entre 5 y 7.



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

#### Activación

- |                               |  |
|-------------------------------|--|
| 1. MOVILIDAD ARTICULAR        | <p><b>(Realiza 10-12 repeticiones de cada ejercicio)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Movilidad de tobillo en pared o silla: <a href="https://youtu.be/CnBiYARAE5I">https://youtu.be/CnBiYARAE5I</a></li> <li>2. Flexión de cadera en pared: <a href="https://youtu.be/MxBzYPjs8YQ">https://youtu.be/MxBzYPjs8YQ</a></li> <li>3. Abducción de cadera en silla: <a href="https://youtu.be/e4daceRb4eA">https://youtu.be/e4daceRb4eA</a></li> <li>4. Movilidad brazos y tórax: <a href="https://youtu.be/JHNtknOPD-Y">https://youtu.be/JHNtknOPD-Y</a></li> <li>6. Caminar en tándem (ida y vuelta 2 veces): <a href="https://youtu.be/p6VdWJBnXcl">https://youtu.be/p6VdWJBnXcl</a></li> </ol> |
| 2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN | <p><b>(Realiza cada ejercicio 3 veces)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>7. Frontal Dentro-Dentro-Fuera-Fuera: <a href="https://youtu.be/RHYVQQFWMV4">https://youtu.be/RHYVQQFWMV4</a></li> <li>8. Lateral Dentro-Dentro-Fuera-Fuera: <a href="https://youtu.be/HUxnJfGmTE4">https://youtu.be/HUxnJfGmTE4</a></li> </ol> <p>(Puedes elaborar la escalera de coordinación con cinta adhesiva o bien con las propias baldosas del suelo).</p>   |

#### Parte principal

- |                       |  |
|-----------------------|--|
| 3. CIRCUITO DE FUERZA | <p><b>(Realiza los ejercicios seguidos y repite entre 1 y 3 veces el circuito. Realizando entre 8-12 repeticiones de cada uno y con un descanso 2'-3' entre vueltas del circuito).</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentadilla: <a href="https://youtu.be/KigDnnIfk7E">https://youtu.be/KigDnnIfk7E</a></li> <li>2. Flexiones en mesa o pared: <a href="https://youtu.be/mXvmKCdLMC8">https://youtu.be/mXvmKCdLMC8</a></li> <li>3. Extensión cadera: <a href="https://youtu.be/xtscS-yvHsQ">https://youtu.be/xtscS-yvHsQ</a></li> <li>4. Flexión codos con botellas: <a href="https://youtu.be/pO6Dvc5tH6o">https://youtu.be/pO6Dvc5tH6o</a></li> <li>5. Sentadilla Split en silla: <a href="https://youtu.be/-ps7WC9TkBI">https://youtu.be/-ps7WC9TkBI</a></li> <li>6. Caída a talones: <a href="https://youtu.be/GzHuFFf5LBQ">https://youtu.be/GzHuFFf5LBQ</a></li> </ol> |
|-----------------------|--|

#### Vuelta a la calma

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 4. EJERCICIOS DE RESPIRACIONES | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Respiración abdominal desde silla: <a href="https://youtu.be/q3uqikxnp60">https://youtu.be/q3uqikxnp60</a></li> </ol> |
|--------------------------------|---|