

Rutina domestica de ejercicios

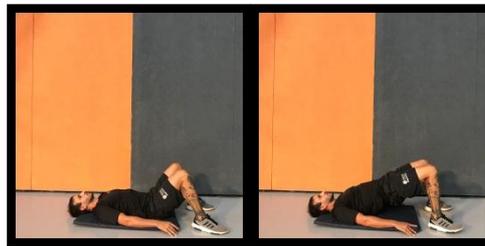
La siguiente rutina va dirigida a usuarios regulares de los centros deportivos administrados por la Dirección de deportes.

- Frecuencia: 3 días a la semana (lunes miércoles y viernes).
- Dosificación: La parte central puede ser regulada de 2 a 4 series de acuerdo a las aptitudes de cada persona.

Parte inicial:

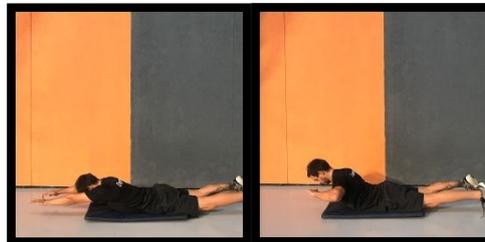
- Movilidad articular general: 5 min (tobillos, rodillas, cadera, hombros, cuello)
- Elevaciones de cadera: 2 series de 20 repeticiones.

Descripción del ejercicio:



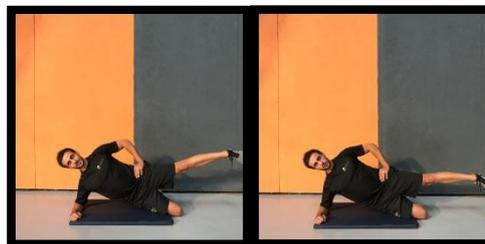
- Lumbares: 2 series de 20 repeticiones.

Descripción del ejercicio:



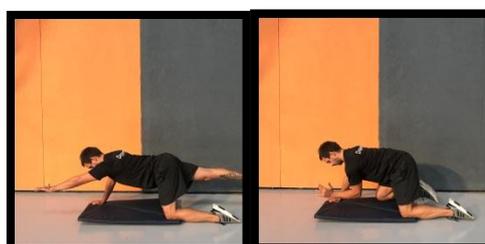
- Puente lateral: 2 series de 20 repeticiones (10 de cada lado).

Descripción del ejercicio:



- Puente en tres apoyos dinámico: 2 series de 20 repeticiones (10 de cada lado).

Descripción de ejercicio:



Parte central:

- Sentadillas: de 2 a 4 series de 15 repeticiones.

Descripción del ejercicio:

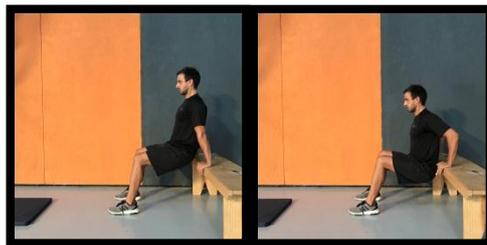
Variante: utilizar una silla para sentarse y pararse



- Fondos de tríceps en banco o silla: de 2 a 4 series de 15 repeticiones.

Descripción del ejercicio:

Variante: mantenerse 10 segundos en esta posición



- Desplantes en banco o silla: de 2 a 4 series de 20 repeticiones (10 de cada lado).

Descripción del ejercicio:

Variante: Realizarlo con los dos pies en suelo

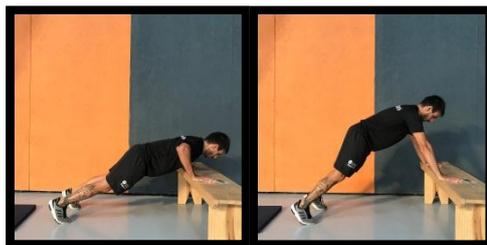
*Asistirse con apoyo en pared



- Lagartijas en banco: de 2 a 4 series de 15 repeticiones.

Descripción del ejercicio:

Variante: apoyar las rodillas en suelo para disminuir la exigencia



Parte final:

- Estiramientos y movilidad en suelo: 5 min.

*Realizar una serie de cada ejercicio para comenzar con la siguiente.

*No llevar a cabo esta rutina en caso de presentar algún tipo de lesión o enfermedad.

*En los ejercicios de la parte central se adjuntan variantes que reducen la exigencia.

*En caso de no alcanzar las repeticiones marcadas reducir la cantidad