Programa de Ejercicio Físico *Muévete*

Esta primera sesión tiene como principal objetivo conocer el estado de salud inicial del participante y su nivel de condición física.

Para ello se ha de realizar un test que trabaje algunas pautas básicas:

- Resistencia cardiorrespiratoria
- Fuerza muscular
- Resistencia muscular
- Flexibilidad y elasticidad muscular

Los valores obtenidos servirán como punto de partida y referencia posterior para valorar la mejora en la condición física. [Este test se repetirá posteriormente a lo largo del programa].

Antes de llevar a cabo la sesión se recomienda realizar el siguiente test o cuestionario de aptitud física:

1- ¿Algún médico le ha dicho que tiene problemas de corazón y que solo puede hacer actividad física regulada por un médico?

2- ¿Tiene dolor en el pecho cuando hace actividad física?

3- En el último mes, ¿ha tenido dolor en el pecho cuando realiza actividad física?

4- ¿Pierde el equilibrio por mareos o ha perdido en alguna ocasión el conocimiento?

5- ¿Tiene problemas en algún hueso o articulación que pueda agravarse por la práctica de actividad física?

6- ¿Está tomando medicamentos recetados por el médico para la presión arterial o para el corazón?

7- ¿Conoce alguna razón que pueda ir en contra o poner en riesgo su participación en este programa?

En caso de haber contestado afirmativamente a una o varias preguntas, consulte con su médico antes de iniciar esta primera sesión.

Al comenzar la sesión se recomienda realizar los ejercicios con la mayor prudencia ya que no están supervisados presencialmente por personal cualificado.

A continuación se presenta la primera sesión, formada por una serie de ejercicios que deben realizarse de la forma que se detalla.

SESIÓN 1

Fecha:
Duración: 30 a 45 minutos.
Edad: 25 a 65 años.
Material: Sin material específico.
Objetivo general: Conocer el estado de salud inicial y ver el nivel de condición física.

Resistencia cardiorrespiratoria

Para poder medir el esfuerzo realizado y la resistencia cardiorrespiratoria, se necesita conocer el valor de la frecuencia cardiaca en reposo y el valor de la frecuencia cardiaca después de haber realizado un ejercicio.

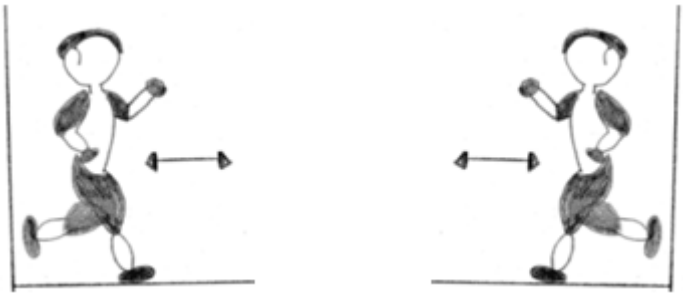
La frecuencia cardiaca es el número de pulsaciones por minuto, el valor en reposo debe tomarse en el momento en el que nos levantamos de la cama al inicio del día, y el otro justo al término de los ejercicios 1 y 2 de la sesión.

A continuación se presentan 2 imágenes:

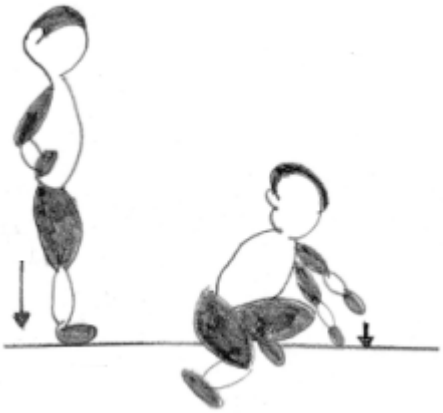
Elegir una u otra y proceder a contar el número de latidos (pulso) durante un minuto. Para ello, utilizar los dedos índice y corazón. A continuación comprobar el valor obtenido en la siguiente tabla:

Grado de Actividad	Adulto Sedentario	Adulto en Forma
Reposo	Entre 70-90 por minuto	Entre 60-80 por minuto
Ejercicio Aeróbico	Entre 110-130 por minuto	Entre 120-140 por minuto
Ejercicio Intenso	Entre 130-150 por minuto	Entre 140-160 por minuto

- **Ejercicio 1:** Sobre un recorrido de unos 5 metros (salón de la casa), llevar a cabo un desplazamiento en línea recta a ritmo ligero, tocando alternativamente ambas paredes del espacio el máximo numero de veces, durante un periodo de tiempo de 1 minuto y 30 segundos, contando el numero de veces que tocamos las 2 paredes. (*Tomar el pulso al término del ejercicio*).



- **Ejercicio 2:** Partiendo de la posición de pie, agacharse y tocar el suelo con ambas manos y volver a levantarse durante 15 repeticiones. (*Dejar pasar 5 minutos entre los ejercicios 1 y 2, hacer el ejercicio 2 y tomar el pulso al término del mismo)*.

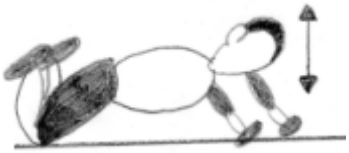


Fuerza – Resistencia muscular en el tren superior

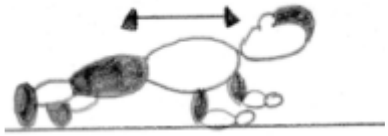
- **Ejercicio 1:** Hacer el máximo número de abdominales en un minuto de tiempo.

.

- **Ejercicio 2:** Hacer el máximo número de fondos en un minuto de tiempo.



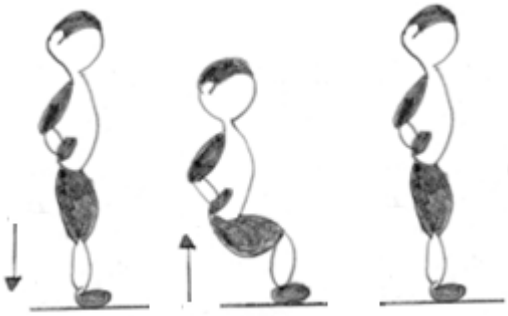
- **Ejercicio 3:** Mantener esta posición durante el máximo tiempo posible.



Fuerza – Resistencia muscular en el tren inferior

- **Ejercicio 1:** Subir y bajar escaleras en un minuto y medio de tiempo (primer piso de 8 a 10 escalones). Contando el numero de veces que podemos subir y bajar.

- **Ejercicio 2:** Llevar a cabo medias sentadillas durante un minuto de tiempo, contando el número de repeticiones.



- **Ejercicio 3:** Llevar a cabo saltos sobre una línea dibujada en el suelo durante un minuto de tiempo contando el número de veces que pasamos de un lado al otro.

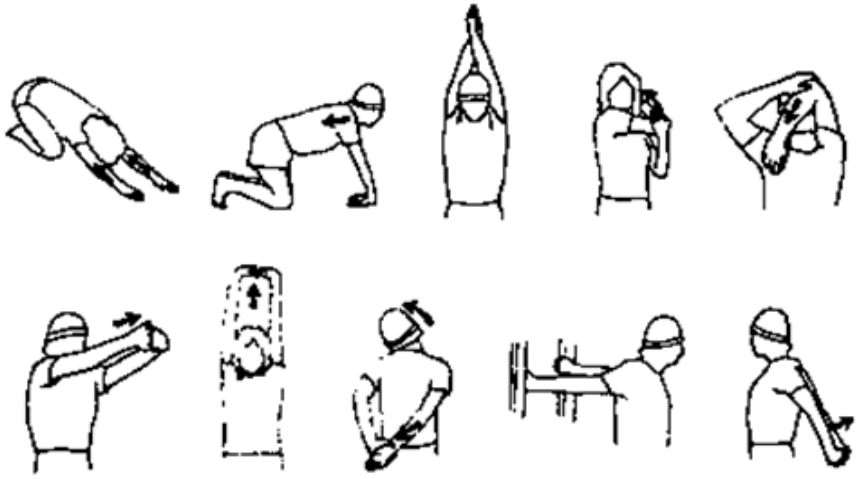
Flexibilidad y elasticidad muscular

A continuación se presentan una serie de imágenes. Se debe intentar realizar el mismo gesto, aguantando la posición 15 segundos, llegando a la misma progresivamente sin realizar rebotes.

Tan solo intentar conseguir esa posición y mantenerla durante el tiempo especificado.

Reflejar por escrito cualquier tipo de molestia o dificultad a la hora de proceder con los ejercicios en músculos o articulaciones.

Tren Superior



Tren Inferior

Valoración Personal