



## ***Programa de Ejercicio Físico “Muévete”.***

Esta sesión tiene como principal objetivo establecer una rutina de actividad física distribuida a lo largo de una semana, con ello se busca adquirir un hábito saludable en la población sedentaria e iniciarse en la práctica de ejercicio físico.

### **1.- ¿Cómo seguir un programa de actividad física a lo largo de una semana?**

Lo primero que tenemos que conocer son las condiciones físicas que se quieren trabajar, y lo segundo cómo distribuir el trabajo a lo largo de una semana.

Las condiciones físicas a trabajar son la resistencia cardiorrespiratoria y la fuerza-tonificación muscular.

Para el trabajo de resistencia cardiorrespiratoria utilizaremos la *intensidad*<sup>1</sup> del esfuerzo (medida a través del número de pulsaciones por minuto), para cuantificar el esfuerzo.

Para trabajar la fuerza-tonificación muscular, utilizaremos los *aparatos*<sup>2</sup> del gimnasio al aire libre del parque Tierno Galván.

La distribución del trabajo a lo largo de una semana es la siguiente:

|                  |                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b>     | Fuerza Ejercicios del Tren Superior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria              |
| <b>MARTES</b>    | Fuerza Ejercicios del Tren Medio y Tren Inferior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria |
| <b>MIÉRCOLES</b> | Fuerza Ejercicios del Tren Superior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria              |
| <b>JUEVES</b>    | Fuerza Ejercicios del Tren Medio y Tren Inferior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria |
| <b>VIERNES</b>   | Fuerza Ejercicios del Tren Superior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria              |
| <b>SABADO</b>    | <b>DESCANSO</b>                                                                     |
| <b>DOMINGO</b>   |                                                                                     |

<sup>1</sup> Consultar el apartado 4.- **¿Cómo se lleva a cabo un trabajo de resistencia cardiorrespiratoria utilizando 2 intervalos de intensidad para cuantificar el esfuerzo mediante las pulsaciones?** Presente en la sesión 2, Resistencia Cardiorrespiratoria, del programa Muévete.

<sup>2</sup> Consultar el apartado 1.- **Aparatos gimnásticos: ¿Cómo se utilizan?** Presente en la sesión 3, Fuerza Muscular, del programa Muévete.



## **2.- Antes de llevar a cabo la sesión se recomienda realizar el siguiente test, o cuestionario de aptitud física.**

Para ello se necesita la colaboración de los usuarios a la hora de contestar para si mismos de manera personal y voluntaria el siguiente grupo de preguntas:

- 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 haciendo actividad física?
- 4- ¿Pierde el equilibrio por mareos o ha perdido en alguna ocasión el conocimiento?
- 5-¿Tiene problemas en algún hueso o articulaciones que pueda ser agravado por la práctica de la 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 plan de acondicionamiento?

***En caso de haber contestado afirmativamente a una o varias preguntas, consulte con su médico antes de llevar a cabo la siguiente 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 el trabajo a realizar, se recomienda consultar antes de proceder con el mismo la sesión de *Resistencia Cardiorrespiratoria* (apartado 4.- **¿Cómo se lleva a cabo un trabajo de resistencia cardiorrespiratoria utilizando 2 intervalos de intensidad para cuantificar el esfuerzo mediante las pulsaciones?**) y la sesión de *Fuerza Muscular* (apartado 1.- *Aparatos gimnásticos: ¿Cómo se utilizan?*), ambas incluidas dentro del programa Muévete.

## SESION 4

**Fecha:**

**Duración:** 45 minutos a 1 hora.

**Tipo de Población:** 25 a 65 años.

**Material:** Aparatos gimnásticos y circuito de tierra, asfalto o mixto del parque Tierno Galván.

**Lugar:** parque Tierno Galván-Valdemoro-Madrid.

**Objetivo General:** Crear una rutina de actividad física distribuida en una semana de duración.

**Objetivos Secundarios:** Crear un habito de salud/ Aumentar el gasto de calorías/ Mejora de la postura corporal/ Prevención de lesiones.

### Parte Inicial o Calentamiento

Sobre una superficie de tierra, llevar a cabo una serie de **desplazamiento** sobre unos 5 metros de recorrido, con movilidad articular durante un tiempo de 10 minutos.

#### EJERCICIOS MOVILIDAD ARTICULAR

| EJERCICIO                                                   | DIBUJO                                                                              | EJERCICIO                                     | DIBUJO                                                                                |
|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Desplazarse llevando talones al glúteo.                     |  | Desplazarse realizando rotaciones del tronco. |  |
| Desplazarse alesteando los brazos como si fuéramos a volar. |  | Desplazarse elevando las rodillas al pecho.   |  |



Desplazarse elevando las rodillas al pecho al tiempo que hacemos círculos con ambos brazos.



Desplazarse llevando los brazos hacia delante y detrás del tronco alternativamente.



Desplazarse con brazos estirados, llevando uno hacia delante y otro hacia atrás.



Desplazarse alternado una rodilla al pecho al tiempo que llevamos ambos brazos estirados arriba y abajo.



### ***Parte Principal***

La parte principal de la sesión constará de 2 tipos de trabajo, un trabajo de **fuerza** y un trabajo de **resistencia cardiorrespiratoria**. La distribución del mismo a lo largo de una semana lo podemos consultar en la siguiente tabla:

|                  |                                                                                     |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES</b>     | Fuerza Ejercicios del Tren Superior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria              |
| <b>MARTES</b>    | Fuerza Ejercicios del Tren Medio y Tren Inferior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria |
| <b>MIÉRCOLES</b> | Fuerza Ejercicios del Tren Superior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria              |
| <b>JUEVES</b>    | Fuerza Ejercicios del Tren Medio y Tren Inferior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria |
| <b>VIERNES</b>   | Fuerza Ejercicios del Tren Superior<br>Resistencia Cardiorrespiratoria              |
| <b>SABADO</b>    | <b>DESCANSO</b>                                                                     |
| <b>DOMINGO</b>   |                                                                                     |

Dentro de la sesión diferenciamos un trabajo para **mayores de 25 años** y otro para los **mayores de 65 años**.



### Trabajo de Resistencia Cardiorrespiratoria:

Se recomienda consultar la sesión de *Resistencia Cardiorrespiratoria* (apartado 4.-¿Cómo se lleva a cabo un trabajo de resistencia cardiorrespiratoria utilizando 2 intervalos de intensidad para cuantificar el esfuerzo mediante las pulsaciones?).

Se trata de llevar a cabo un **desplazamiento** en carrera, trote o paso ligero, sobre una superficie de tierra dentro del Parque Tierno Galván, para ello se trabajara dentro de 2 intervalos de intensidad. El tiempo de ejecución así como los intervalos de intensidad varían en función de la edad y días de la semana, pudiéndose ver reflejados en la siguientes tablas:

| DESPLAZAMIENTO<br>MAYORES DE 25<br>AÑOS | DIAS                          | TIEMPO        | INTENSIDADES                            |
|-----------------------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
|                                         | Lunes<br>Miércoles<br>Viernes | 45<br>minutos | 60-70%<br>Frecuencia<br>Cardiaca Máxima |

| DESPLAZAMIENTO<br>MAYORES DE 25<br>AÑOS | DIAS             | TIEMPO        | INTENSIDADES                            |
|-----------------------------------------|------------------|---------------|-----------------------------------------|
|                                         | Martes<br>Jueves | 30<br>minutos | 70-75%<br>Frecuencia<br>Cardiaca Máxima |

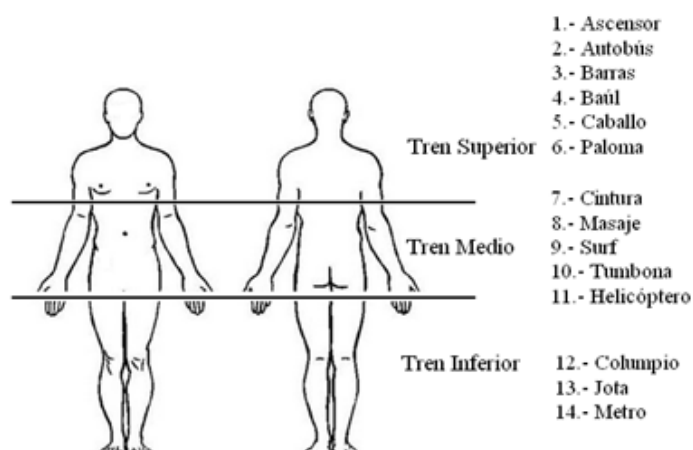
| DESPLAZAMIENTO<br>MAYORES DE 65<br>AÑOS | DIAS                          | TIEMPO        | INTENSIDADES                            |
|-----------------------------------------|-------------------------------|---------------|-----------------------------------------|
|                                         | Lunes<br>Miércoles<br>Viernes | 45<br>minutos | 60-65%<br>Frecuencia<br>Cardiaca Máxima |

| DESPLAZAMIENTO<br>MAYORES DE 65<br>AÑOS | DIAS             | TIEMPO        | INTENSIDADES                            |
|-----------------------------------------|------------------|---------------|-----------------------------------------|
|                                         | Martes<br>Jueves | 30<br>minutos | 65-70%<br>Frecuencia<br>Cardiaca Máxima |



## Trabajo de fuerza muscular:

Se recomienda consultar la sesión de *Fuerza Muscular* (apartado 1.- *Aparatos gimnásticos: ¿Cómo se utilizan?*), ambas incluidas dentro del programa Muévete.



## Tren Superior

| TREN SUPERIOR MAYORES DE 25 AÑOS | EJERCICIO                | SERIES | REPETICIONES                     | DESCANSO    |
|----------------------------------|--------------------------|--------|----------------------------------|-------------|
|                                  | Ascensor                 | 3      | 15                               | 15 segundos |
|                                  | Autobús                  | 3      | 15                               | 15 segundos |
|                                  | Barras                   | 3      | 10                               | 15 segundos |
|                                  | Barras Mantener Posición | 3      | 15 segundos manteniendo posición | 15 segundos |
|                                  | Baúl flexiones           | 3      | 15                               | 15 segundos |
|                                  | Baúl espalda             | 3      | 20 segundos                      | 15 segundos |
|                                  | Caballo                  | 3      | 15                               | 15 segundos |
|                                  | Paloma                   | 3      | 10                               | 30 segundos |
|                                  | Paloma Mantener Posición | 3      | 15 segundos manteniendo posición | 30 segundos |
|                                  |                          |        |                                  |             |
| TREN                             | EJERCICIO                | SERIES | REPETICIONES                     | DESCANSO    |



Ayuntamiento de Valdemoro  
Concejalía de Deportes



**MAYORES  
DE 65  
AÑOS**

|                                         |   |                                        |             |
|-----------------------------------------|---|----------------------------------------|-------------|
| <i>Autobús</i>                          | 3 | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Barras</i>                           | 3 | 5                                      | 15 segundos |
| <i>Barras<br/>Mantener<br/>Posición</i> | 3 | 15 segundos<br>manteniendo<br>posición | 15 segundos |
| <i>Baúl<br/>flexiones</i>               | 3 | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Baúl espalda</i>                     | 3 | 20 segundos                            | 15 segundos |
| <i>Caballo</i>                          | 3 | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Paloma</i>                           | 3 | 5                                      | 30 segundos |
| <i>Paloma<br/>Mantener<br/>Posición</i> | 3 | 15 segundos<br>manteniendo<br>posición | 30 segundos |

**Tren Medio**

**TREN  
MEDIO  
MAYORES  
DE 25  
AÑOS**

| EJERCICIO                                    | SERIES                               | REPETICIONES                           | DESCANSO    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------|
| <i>Cintura</i>                               | 3                                    | 15                                     | 15 segundos |
| <i>Masaje</i>                                | Masajear la espalda de 2 a 5 minutos |                                        |             |
| <i>Surf</i>                                  | 3                                    | 15                                     | 15 segundos |
| <i>Tumbona</i>                               | 3                                    | 20                                     | 15 segundos |
| <i>Helicóptero</i>                           | 3                                    | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Helicóptero<br/>Mantener<br/>Posición</i> | 3                                    | 15 segundos<br>manteniendo<br>posición | 15 segundos |

**TREN  
MEDIO  
MAYORES  
DE 65  
AÑOS**

| EJERCICIO                                    | SERIES                               | REPETICIONES                           | DESCANSO    |
|----------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|-------------|
| <i>Cintura</i>                               | 3                                    | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Masaje</i>                                | Masajear la espalda de 2 a 5 minutos |                                        |             |
| <i>Surf</i>                                  | 3                                    | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Tumbona</i>                               | 3                                    | 10                                     | 15 segundos |
| <i>Helicóptero</i>                           | 3                                    | 5                                      | 15 segundos |
| <i>Helicóptero<br/>Mantener<br/>Posición</i> | 3                                    | 15 segundos<br>manteniendo<br>posición | 15 segundos |



## ***Tren Inferior***

| <b>TREN<br/>INFERIOR<br/>MAYORES<br/>DE 25<br/>AÑOS</b> | <b>EJERCICIO</b> | <b>SERIES</b>                                                                         | <b>REPETICIONES</b> | <b>DESCANSO</b> |
|---------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|
|                                                         | <i>Columpio</i>  | 3                                                                                     | 15                  | 15 segundos     |
|                                                         | <i>Jota</i>      | 3 series de 15 segundos por pierna con 15 segundos de descanso entre pierna y pierna. |                     |                 |
|                                                         | <i>Metro</i>     | 5 saltos por nivel con 15 segundos de descanso entre salto y salto                    |                     |                 |

| <b>TREN<br/>INFERIOR<br/>MAYORES<br/>DE 65<br/>AÑOS</b> | <b>EJERCICIO</b> | <b>SERIES</b>                                                                         | <b>REPETICIONES</b> | <b>DESCANSO</b> |
|---------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------|
|                                                         | <i>Columpio</i>  | 3                                                                                     | 10                  | 15 segundos     |
|                                                         | <i>Jota</i>      | 3 series de 15 segundos por pierna con 15 segundos de descanso entre pierna y pierna. |                     |                 |
|                                                         | <i>Metro</i>     | 3 saltos por nivel con 15 segundos de descanso entre salto y salto                    |                     |                 |

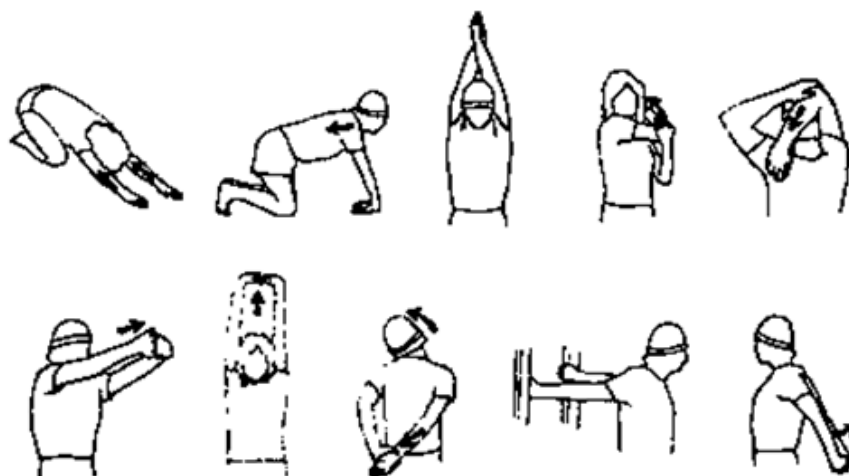
## ***Parte final de la sesión***

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***