

Mención de buenas prácticas por la Organización Mundial de la Salud (OMS)

**PROMOTING PHYSICAL ACTIVITY IN THE HEALTH SECTOR**

Current status and success stories from the European Union Member States of the WHO European Region



**COLABORA**

**COORDINAN**



**C.O.L.E.F.C.A.F.E.**  
Comunitat Valenciana  
Il·lustre Col·legi Oficial de Llicenciats en Educació Física i en Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport de la Comunitat



**HJfitness**

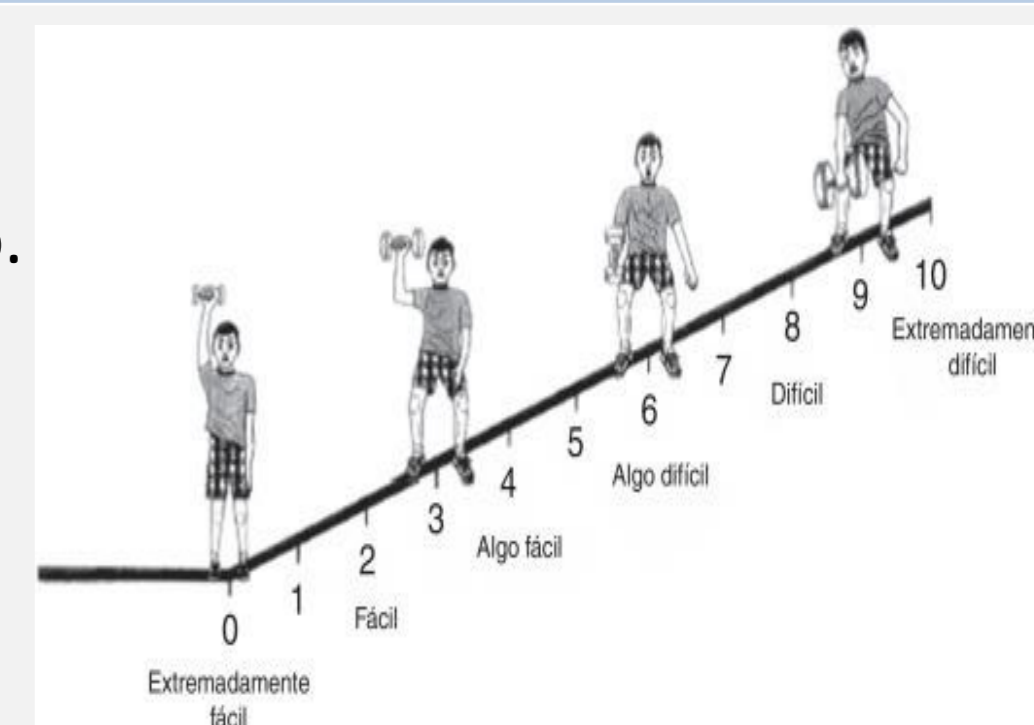
## Ejercicio autónomo para **PERSONAS ACTIVAS**

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

## EJERCICIOS

### Consideraciones respecto a las cargas

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



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

### Activación

1. MOVILIDAD ARTICULAR

**(Realiza 10-12 repeticiones de cada ejercicio)**

- Movilidad de tobillo en pared: <https://youtu.be/CnBiYARAE5I>
- Flexión de cadera en pared: <https://youtu.be/MxBzYPjs8YQ>
- Perro de caza en silla: <https://youtu.be/8RdPHKHstnk>
- Movilidad brazos y tórax: <https://youtu.be/JHntknOPD-Y>

2. EJERCICIOS DE COORDINACIÓN

**(Realiza cada ejercicio 3 veces)**

- Un pie fuera, otro entra y sale desplazamiento hacia delante: [https://youtu.be/EY2RzaPz\\_TM](https://youtu.be/EY2RzaPz_TM)
- Un pie fuera, otro entra y sale desplazamiento lateral: <https://youtu.be/613J4E-ggVM>
- Doble apoyo dentro-y fuera ambos lados desplazamiento hacia delante: <https://youtu.be/4dTcbi8LyY4>  
(Puedes elaborar la escalera de coordinación con cinta adhesiva o bien con las propias baldosas del suelo).

### Parte principal

3. CIRCUITO DE FUERZA

**(Repite entre 1-3 veces el circuito, con 8-12 repeticiones en cada uno. Descansa 2'-3' entre cada vuelta).**

- Sentadilla: <https://youtu.be/KigDnnIfk7E>
- Flexiones en mesa o pared: <https://youtu.be/mXvmKCdLMC8>
- Extensión cadera o Puente invertido: <https://youtu.be/xtscS-yvHsQ>
- Remo Mancuerna, botellas de agua: <https://youtu.be/VcgqNVoxFml>
- Sentadilla Split en silla: <https://youtu.be/-ps7WC9TkBI>
- Plancha en silla: <https://youtu.be/54fzeqGunw>

### Vuelta a la calma

4. EJERCICIOS DE RESPIRACIONES

- Respiración + movilidad: <https://youtu.be/dEZAXdV4ffl>