



## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### BUSCA O TEU ESPAZO

Necesitas aproximadamente uns 4 metros cadrados libres de obstáculos. Se a zona ten luz directa e pode ventilarse con facilidade, **MOITO MELLOR**.

### ESCOLLE O EQUIPAMENTO

Pon roupa cómoda na parte superior e inferior, e **USA CALZADO DEPORTIVO**. Non fagas exercicio con zapatillas ou calzado doméstico, poderías esvarar con facilidade ou lesionarte por un mal apoio. 🤔



Dependendo do teu nivel previo de preparación, é conveniente adaptar o tempo de cada sesión. Os/as que adoitan adestrar habitualmente dispoñen de información máis precisa, pero para aqueles/as que no esteades tan habituados/as, recomendámosvos un tempo de 25/30 minutos ou mesmo menos.

Suxerimos as últimas horas da tarde para adestrar, pois axudará a reducir a tensión acumulada durante o día, máis aínda "nestes días especiais". Despois, unha boa ducha, unha cea relaxante e un pouco de "tele" sen noticias, ou unha boa lectura poden ser un magnífico colofón para ter un soño pracenteiro e descansar ben. Lembra que o día seguinte debe comezar "coas pilas ben cargadas" 💪

### ESCOLLE O MOMENTO

Recomendámosche a práctica de actividade 4 ou 5 días por semana. Unha boa pauta é "adestrar" os luns e martes; descansar os mércores; adestrar o xoves, venres e sábado, e descansar de novo o domingo. Adapta os días ás túas necesidades, isto é só unha idea 😊

1

ESPAZO LIBRE DE  
OBSTÁCULOS

2

EQUIPAMENTO  
AXEITADO

3

ESCOLLE O MOMENTO

## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### “PESAS OFICIAIS”



### “PESAS ALTERNATIVAS”



## PREPARA OS “TREBELLOS”

### Pesas

Sería estupendo que tiveses en casa un par de “mancuernas”, pero podemos substituílas por dous paquetes de arroz, dúas garrafas de auga, dous “mini troncos” de leña se vives no rural, etc. Unicamente ten coidado en que o que escollas non poida magoarte se cae, ademais de ter o mellor agarre posible. Nós optamos por encher con auga da billa 2 recipientes usados de xabón de lavadora, que, dito de paso, non dábanos levado ao contedor de reciclaxe e agora alegrámonos de non facelo. Teñen un agarre ESTUPENDO!! 😊

Podemos encher calquera recipiente coa cantidade de auga necesaria para acadar o peso que se adapte ao noso nivel. No noso caso podemos chegar ata o máximo de 2 litros (o que poderíamos entender que son aproximadamente 2 kg), pero non fai falta enchelo de todo, é mellor ir aos poucos.

### TOALLA E AUGA



### “TREBELLOS”





## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### Hidrátate ben

Ten unha garrafa de auga na zona onde adestres, e bebe de forma regular aproveitando os descansos de cada tarefa. A sudoración en casa é maior ao non dispoñer da ventilación específica dun centro deportivo, e polo tanto, a deshidratación tamén é maior. Repoñede líquido con frecuencia, é importante.

### Toalla

Ten unha toalla de baño para secar a suor cando o necesites, pero escolle unha que sexa "suave", a túa pel agradecerá porque vas a usala moitas veces, xa dixemos que a sudoración é maior en casa!

### Apoios

Para algúns exercicios necesitaremos algún soporte que nos permita estar sentados e deitados, valen moitas opcións como un taburete, un escabel, un moble baixo para cambiarse o calzado, etc. PERO elixas o que elixas, asegúrate de que é unha estrutura que está pensada para que unha persoa adulta sente ou deite nela, e que pode sobradamente co teu peso, é dicir que sexa **SEGURO**.

### Problemas excepcionais requiren medidas excepcionais

**AVISO IMPORTANTE:** Se tes algunha patoloxía ou funcionalidade limitada, **SEGUE ESCRUPULOSAMENTE** as indicacións do teu médico/a.

Aínda no caso de non ter indicacións que che limiten fisicamente, **LEMBRA** que calquera proposta de exercicios en condicións ordinarias requiriría da supervisión dun/a profesional, espomos unha programación pensada para unha excepcionalidade como é o confinamento necesario para conter o covid-19. Esta proposta tenta evitar o sedentarismo e a perda de masa muscular, e unha vez finalice este período, poderás contar de novo co asesoramiento dos/as profesionais do Concello de Vigo no teu centro deportivo de referencia 😊 . Mentres tanto, segue en todo momento as indicacións que propomos e lembra que estamos á túa disposición no enderezo electrónico facilitado polo Concello, ademáis do tempo asignado en cada cita telefónica.



## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### **Imos alá: antes de nada... A QUENTAR!** 🏃

Adica aproximadamente 7/8 minutos ao comezo para que aos poucos vaia elevando as frecuencias respiratoria e cardíaca, prepares ben as articulacións e grupos musculares, evitando así molestias ou posibles lesións.

**Se tes en casa algunha máquina de "cardio", é ideal para esta parte (bicicleta estática, bicicleta de rúa con rodete axustado á roda traseira, cinta de camiñar, elíptica, etc). O ritmo debe ser lento no quecemento, dando tempo a que todo o corpo "vaia espertando" para a sesión.**

Se **NON TES** ningunha máquina de cardio (que por outra banda é o máis normal do mundo non tela), podemos quentar con varios exercicios accedendo mediante as ligazóns que vos achegamos. Sede considerados connosco, pois tanto as fotografías como os vídeos fixéronse con moito agarimo para estes días, pero con "moito estilo propio", non somos modelos, xa me entendedes 😊

**Estas opcións poden ser algo máis aburridas que as máquinas de "cardio", pero con algo de constancia e boa disposición, farán a súa importante función. Propoñemos que fagas uns 5/6 minutos de exercicios de quecemento, seguidos de 2 minutos de mobilidade articular, e de seguido comeces coa parte principal de traballo funcional. Insistimos en que adaptes o ritmo e a amplitude de movementos ao teu nivel.**

**Escolle 5 exercicios entre os 9 primeiros videos para o quecemento de cada día, e varias en cada sesión para que sexa un pouco máis ameno. Fai cada exercicio durante 15 segundos e descansa outros 15 ata chegar ao quinto. Repite todo o proceso outra vez e en total deberías tardar uns 5/6 minutos en facelo todo. De seguido fai os últimos 3 exercicios dos videos (números 10, 11 e 12) durante 30 segundos cada un e iso dará por finalizado o quecemento.**

**Debes ter conexión a internet para poder velos ou descargalos, con facer "click" en cada ligazón é suficiente para poder visionalos. Desculpa que nos quedara unha cara un "pouco seria", non estamos afeitos a saír na gran pantalla 😊**



## Actividade física para facer na casa

# CONCELLERÍA DE MEDIO AMBIENTE E VIDA SAUDABLE

### Ligazóns aos videos de quecemento

Fai click sobre o texto de cada exercicio para ver os videos.

#### EXERCICIO 1 DE QUECEMENTO:

Apoia as mans nos xeonllos como axuda para subir o chanzo.

#### EXERCICIO 2 DE QUECEMENTO:

Adapta o ritmo de subida ao teu nivel, e cambia a perna coa que sobes de cada vez.

#### EXERCICIO 3 DE QUECEMENTO:

Sobe os xeonllos segundo o teu nivel e condición física.

#### EXERCICIO 4 DE QUECEMENTO:

Comeza con pouca separación de pernas e vai incrementando segundo o teu nivel.

#### EXERCICIO 5 DE QUECEMENTO:

A amplitude de movemento de brazos debe ser menor ao comezo.

#### EXERCICIO 6 DE QUECEMENTO:

Non movas os brazos moi rápido.

#### EXERCICIO 7 DE QUECEMENTO:

Separa as pernas para facer unha "media sentadilla" e adapta o salto ao teu nivel.

#### EXERCICIO 8 DE QUECEMENTO:

Apoia os pés coma se "tocases" as catro esquinas dun cadrado imaxinario no chan. Adapta a velocidade á túa condición física.

#### EXERCICIO 9 DE QUECEMENTO:

Podes variar o exercicio cambiando a velocidade dos pasos e a separación dos pés entre sí.

#### EXERCICIO 10 DE QUECEMENTO:

Move os ombreiros adiante e atrás, arriba e abaixo, e en círculos.

#### EXERCICIO 11 DE QUECEMENTO:

Cun simple pau de limpeza podes facer estes movementos para os ombreiros.

#### EXERCICIO 12 DE QUECEMENTO:

Suxeita o pau nos seus extremos e pasa primeiro un brazo e logo o outro. Faino amodo.



## **PARTE PRINCIPAL DA SESIÓN** 🏆

Adicaremos a esta parte uns 18/20 minutos como tempo orientativo no circuito básico, e aproximadamente 30/35 minutos no circuito medio/alto, pero lembra que **debes adaptalo ao teu nivel**.

Cada día do circuito inclúe varios exercicios que deben realizarse por esa orde, e unha vez completados compoñen UNHA VOLTA. Fai o número de voltas que indicamos no cadro das páxinas seguintes, pero reduceas se son demasiadas. De igual xeito se as sesións semanais son moitas para ti, axústaas.

Se adestras con frecuencia, escolle o circuito medio/alto e adapta as voltas e o descanso ás túas necesidades.

En cada circuito figuran os 5 días nos que propomos como máximo facer actividade. O quecemento é común a cada día aínda que podes modificar os exercicios optando entre os diferentes videos das ligazóns.

En cada día do circuito resumimos os exercicios para que sexa máis práctico. Podes localizar o detalle de cada un buscando o número do cadro na sección descriptiva a partir da páxina 10. Nela contarás con máis información sobre pautas e fotografías descriptivas dos movementos principais. Fai todas as tarefas a unha velocidade moderada que permita ter sempre o control do movemento, e lembra axustar o peso ao teu nivel.

Entre un exercicio e o seguinte podes descansar de 5 a 10 segundos se o precisas, pero se xa estás afeito/a, fainos de seguido ata completar cada volta. De igual xeito en cada xornada suxerimos as repeticións que debes facer nos exercicios, pero adaptaas ao teu nivel, non nos cansaremos de repetilo.

Cando remates o adestramento, convén que lle adiques uns 10/15 minutos a estirar os grupos musculares principais. Nos vindeiros días teremos unha proposta para esta importante parte da sesión.

Para rematar, lembra que se tes algunha consulta podes contactar connosco no enderezo electrónico do programa ([sintomeben@vigo.org](mailto:sintomeben@vigo.org)).

**MOITO ÁNIMO** e lembra que en breve poderás contar "en directo" cos profesionais de todos os centros deportivos de Vigo, que estarán á túa disposición.



## CIRCUITO NIVEL BÁSICO

LUNS	MARTES	XOVES	VENRES	SÁBADO
<b>QUECEMENTO:</b>				
1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.				
2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.				
<b>DORSAL</b> Ex nº 10	<b>PEITO</b> Ex nº 2	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 16	<b>DORSAL</b> Ex nº 10	<b>PERNA</b> Ex nº 21
<b>TRICEPS</b> Ex nº 8	<b>PERNA</b> Ex nº 21	<b>TRICEPS</b> Ex nº 7	<b>TRICEPS</b> Ex nº 6	<b>PEITO</b> Ex nº 1
<b>BICEPS</b> Ex nº 18	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 17	<b>DORSAL</b> Ex nº 13	<b>BICEPS</b> Ex nº 18	<b>TRICEPS</b> Ex nº 9
<b>PEITO</b> Ex nº 3	<b>PEITO</b> Ex nº 1	<b>PEITO</b> Ex nº 4	<b>DORSAL</b> Ex nº 13	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 14
<b>PERNA</b> Ex nº 20	<b>PERNA</b> Ex nº 24	<b>BICEPS</b> Ex nº 19	<b>TRICEPS</b> Ex nº 7	<b>ABDOME</b> Ex nº 31
<b>OMBREIROS</b> Ex nº 15	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 14	<b>PERNA</b> Ex nº 22	<b>BICEPS</b> Ex nº 19	<b>DORSAL</b> Ex nº 13
<b>PERNA</b> Ex nº 23	<b>PERNA</b> Ex nº 25	<b>PERNA</b> Ex nº 20	<b>PERNA</b> Ex nº 24	<b>BICEPS</b> Ex nº 18
<b>PERNA E ABDOME</b> Ex nº 27	<b>ABDOME</b> Ex nº 31	<b>ABDOME</b> Ex nº 3	<b>PERNA</b> Ex nº 25	<b>PERNA</b> Ex nº 23
<b>ABDOME</b> Ex nº 29 Aguanta 15 segundos	<b>ABDOME</b> Ex nº 30 Aguanta 10 segundos	<b>ABDOME</b> Ex nº 29 Aguanta 15 segundos	<b>ABDOME</b> Ex nº 30 Aguanta 10 segundos	<b>ABDOME</b> Ex nº 29 Aguanta 15 segundos
<b>DESCANSO:</b> 2 minutos ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 2 minutos e medio ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto e medio ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 2 minutos e medio ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto ao finalizar cada volta
<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 3	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 3	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 3
<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 10 Volta 2: 12 Volta 3: 10	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 10 Volta 2: 15 Volta 3: 12 Volta 4: 10	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 15 Volta 2: 20 Volta 3: 12	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 8 Volta 2: 10 Volta 3: 12 Volta 4: 15	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 15 Volta 2: 20 Volta 3: 15



## CIRCUITO NIVEL MEDIO/ALTO

LUNS	MARTES	XOVES	VENRES	SÁBADO
<b>QUECEMENTO:</b>				
1) Durante 5 ou 6 minutos escolle 5 dos 9 primeiros exercicios en video da páx 5.				
2) Durante outros 2 ou 3 minutos fai os exercicios en video nº10, 11 e 12 da pax 5.				
<b>DORSAL</b> Ex nº 12	<b>PEITO</b> Ex nº 1	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 15	<b>DORSAL</b> Ex nº 12	<b>PERNA</b> Ex nº 21 con mancuernas
<b>TRICEPS</b> Ex nº 8	<b>PERNA</b> Ex nº 21 con mancuernas	<b>TRICEPS</b> Ex nº 9	<b>TRICEPS</b> Ex nº 8	<b>PEITO</b> Ex nº 1
<b>BICEPS</b> Ex nº 18	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 17	<b>DORSAL</b> Ex nº 11	<b>BICEPS</b> Ex nº 18	<b>TRICEPS</b> Ex nº 9
<b>PEITO</b> Ex nº 5	<b>PEITO</b> Ex nº 5	<b>PEITO</b> Ex nº 4	<b>DORSAL</b> Ex nº 11	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 14
<b>PERNA</b> Ex nº 20 con mancuernas	<b>PERNA</b> Ex nº 24	<b>BICEPS</b> Ex nº 19	<b>TRICEPS</b> Ex nº 7	<b>ABDOME</b> Ex nº 32
<b>OMBREIROS</b> Ex nº 15	<b>OMBREIROS</b> Ex nº 14	<b>PERNA</b> Ex nº 21 con mancuernas	<b>BICEPS</b> Ex nº 19	<b>DORSAL</b> Ex nº 13
<b>PERNA</b> Ex nº 23	<b>PERNA</b> Ex nº 25	<b>PERNA</b> Ex nº 24	<b>PERNA</b> Ex nº 24	<b>BICEPS</b> Ex nº 18
<b>PERNA E ABDOME</b> Ex nº 28	<b>ABDOME</b> Ex nº 31	<b>ABDOME</b> Ex nº 3	<b>PERNA</b> Ex nº 25	<b>PERNA</b> Ex nº 23
<b>ABDOME</b> Ex nº 29 Aguanta 45"	<b>ABDOME</b> Ex nº 30 Aguanta 30"	<b>ABDOME</b> Ex nº 29 Aguanta 1 minuto	<b>ABDOME</b> Ex nº 30 Aguanta 30"	<b>ABDOME</b> Ex nº 29 Aguanta 1 minuto
<b>DESCANSO:</b> 1 minuto ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto e medio ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 30 segundos ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto e medio ao finalizar cada volta	<b>DESCANSO:</b> 1 minuto ao finalizar cada volta
<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 5	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 4	<b>NÚMERO DE VOLTAS:</b> 5
<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 12 Volta 2: 12 Volta 3: 15 Volta 4: 12	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 10 Volta 2: 12 Volta 3: 12 Volta 4: 10	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 12 Volta 2: 15 Volta 3: 20 Volta 4: 15 Volta 5: 12	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 12 Volta 2: 10 Volta 3: 12 Volta 4: 10	<b>Repeticións en cada Exercicio:</b> Volta 1: 12 Volta 2: 20 Volta 3: 15 Volta 4: 20 Volta 5: 12



## PARTE PRINCIPAL DA SESIÓN:

### EXERCICIO Nº 1 CON GARRAFAS LASTRADAS

#### GRUPOS MUSCULARES

Peito e tríceps

Suxeita firmemente as GARRAFAS. Desde a posición inicial separa as mans ata que queden os cónados máis ou menos en ángulo recto.

1



2



### EXERCICIO Nº 2 CON GARRAFAS LASTRADAS

#### GRUPOS MUSCULARES

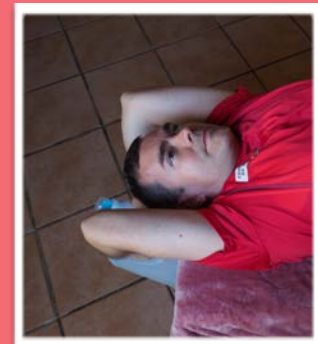
Peito e tríceps

Desde a posición inicial, baixa ambas GARRAFAS por detrás da cabeza, e ao subir tenta "apretar" o peito para concentrar o exercicio nesa parte.

1



2



### EXERCICIO Nº 3 DIFICULTADE BAIXA (APOIANDO OS XEONLLOS NO CHAN)

#### GRUPOS MUSCULARES

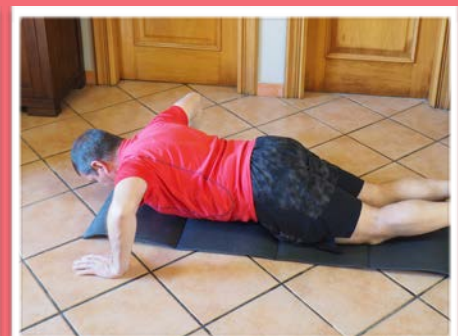
Peito e tríceps

Cos xeonllos apoiados, separa as mans a maior distancia que os ombreiros, e baixa ata que chegues preto do chan. Mantén a cabeza e o tronco aliñados.

1



2





## EXERCICIO Nº 4 DIFICULTADE MEDIA

(SEN APOIAR OS XEONLLOS)

### GRUPOS MUSCULARES

Peito e triceps

Similar ao Exercicio anterior, pero apoiando os pés no chan e as mans sobre un soporte a media altura.

1



2



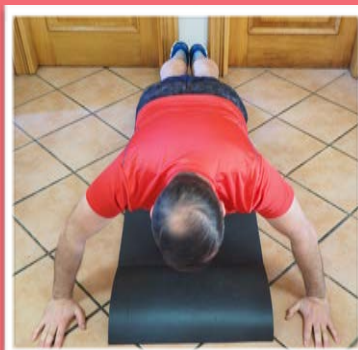
## EXERCICIO Nº 5 DIFICULTADE ALTA (NO CHAN)

### GRUPOS MUSCULARES

Peito e triceps

Igual que o exercicio anterior pero apoiando pés e mans directamente sobre o chan.

1



2



## EXERCICIO Nº 6 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Triceps

Pega os cbados xunto  cabeza, deixa que baixe o peso frendoo con control, e logo estende os cbados concentrando o exercicio unicamente na parte posterior dos brazos.

1



2





## EXERCICIO Nº 7 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Triceps

Un xeonllo e man sobre o soporte e o outro pé no chan. A man libre suxeita o peso co brazo pegado ao corpo. Estende o cóbado completamente e volve á posición inicial.

1



2



## EXERCICIO Nº 8 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Triceps

Sentado coas costas rectas e cos cóbados estendidos sobre a cabeza, deixa que baixe o peso de xeito controlado, para estender de novo e regresar á posición inicial.

1



2



## EXERCICIO Nº 9 CON APOIO SEGURO

### GRUPOS MUSCULARES

Triceps

Pés algo separados do soporte pero con apoio firme e seguro. As mans apoiadas preto unha da outra, frea aos poucos deixando baixar o peso do corpo e estende ata a posición inicial. Podes axudar coas pernas se é necesario.

1



2





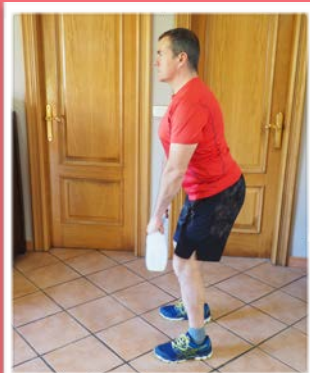
## EXERCICIO Nº 10 DIFICULTADE BAIXA CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal e bíceps

Cunha lixeira inclinación do tronco e os pesos lixeiramente por diante da cadeira, flexiona os cóntrabrazos cara arriba.

1



2



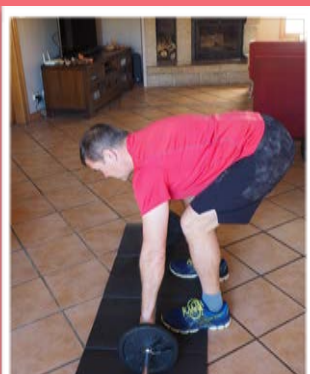
## EXERCICIO Nº 11 DIFICULTADE ALTA CON GARRAFAS LASTRADAS OU BARRA E DISCOS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal e bíceps

Co tronco en horizontal e o peso no chan, brazos separados. Flexiona os cóntrabrazos ata acadar un ángulo recto. Pode facerse tamén coas garrafas.

1



2



## EXERCICIO Nº 12 DIFICULTADE ALTA CON GARRAFAS LASTRADAS OU BARRA E DISCOS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal e bíceps

Co tronco en horizontal suxeitando o peso coas dúas mans, flexionar os cóntrabrazos "tirando" dos ombreiros cara atrás e levando as mans ata o ventre.

1



2



## EXERCICIO N° 13 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Dorsal e bíceps

Apoia unha man e un xeonllo no soporte, o outro pé no chan, e as costas "rectas". Flexiona o cóbado onde tes o peso, separado do corpo e en ángulo recto. Logo fai o mesmo co outro brazo.

1



2



## EXERCICIO N° 14 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Ombreiros

Sobe os brazos só ata a altura dos ombreiros, non máis arriba. Imaxina que debes baleirar o contido das garrafas nun balde que tes diante.

1



2



## EXERCICIO N° 15 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Ombreiros

Coas mans xuntas, sobe os cóbados un pouco máis altos que as mans. Recupera a posición inicial freando o peso "ao baixar".

1



2



## EXERCICIO Nº 16 CON GARRAFAS LASTRADAS

### GRUPOS MUSCULARES

Ombreiros

Non subas os cbados máis arriba da horizontal. Concentra unicamente o movemento nos ombreiros.

1



2



## EXERCICIO Nº 17 CON GARRAFAS LASTRADAS OU MANCUERNAS

### GRUPOS MUSCULARES

Ombreiros

Podes facer este exercicio sentado/a ou de pé, pero mantén sempre as costas "rectas" e a mirada  fronte. Ao baixar, as mans sepáranse, e ao subir volven xuntarse.

1



2



## EXERCICIO Nº 18 CON GARRAFAS LASTRADAS OU MANCUERNAS

### GRUPOS MUSCULARES

Biceps

Alterna o movemento dun brazo co outro, e frea o peso ao baixar cada brazo, "non o deixes caer".

1



2





## EXERCICIO N° 19 CON GARRAFAS LASTRADAS OU MANCUERNAS

### GRUPOS MUSCULARES

Biceps

Apoia o peito no respaldo dun sofá. Coas pesas apoiadas, flexiona os codos. Frea as pesas ao baixar de novo os brazos.

1



2



## EXERCICIO N° 20 CON PAU

### GRUPOS MUSCULARES

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiais, xemelgos

Desde a posición de partida, da un paso á fronte, pero non fai falta que toques no chan, con flexionar un pouco o xeonllo é suficiente.

1



2



## EXERCICIO N° 21 CON PAU

### GRUPOS MUSCULARES

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiais, xemelgos

Manten as costas "rectas" e a mirada á fronte. Desde a posición de inicio flexiona os xeonllos ata tocar co cu o asento á altura que che veña ben.

1



2



## EXERCICIO Nº 22 CON CHANZO

### GRUPOS MUSCULARES

Glúteos, cuádriceps, isquiotibiais, xemellos

Suxéitase na parede para maior seguridade, e cun pé sobre o chanzo, sobe o outro xeonllo ata a cadeira ou máis arriba, segundo a túa condición física.

1



2



## EXERCICIO Nº 23 CON SOPORTE

### GRUPOS MUSCULARES

Cuádriceps

Senta deixando os xeonllos no bordo e mantén as costas "rectas". Desde a posición inicial estende os dous xeonllos á vez ou un primeiro e despois o outro. Mantén a posición de extensión de 3 a 5 segundos.

1



2



## EXERCICIO Nº 24 CON SOPORTE

### GRUPOS MUSCULARES

Isquiotibiais

Déitate sobre un asento ou sofá e deixa fóra a cadeira, suxeitandote coas mans. Mantén un pé sempre apoiado no chan e flexiona o outro xeonllo achegando o pé ata o cu.

1



2



3





## EXERCICIO Nº 25 EN CHANZO

### GRUPOS MUSCULARES

Xemelgos

Apoiadas nun chanzo as puntas dos dous pés ou dun só, estender os nocellos "poñéndose no bico dos pés". Suxéitate coas mans para ter un agarre firme, e mantén o chanzo estable.

1



2



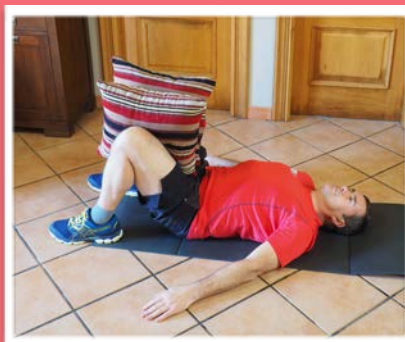
## EXERCICIO Nº 26 CON ESTERILLA OU TOALLA E COXÍNS

### GRUPOS MUSCULARES

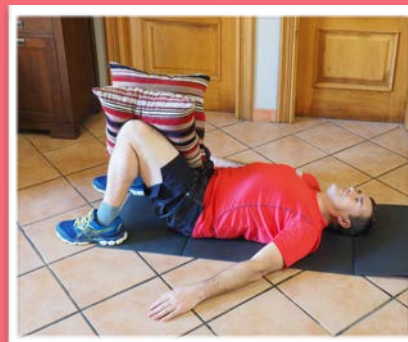
Aductores da cadeira

Suxeita 2 coxíns entre os xeonllos sen que caian. De seguido "aperta" os xeonllos e tenta "espremelos".

1



2



## EXERCICIO Nº 27 CON ESTERILLA OU TOALLA E COXÍNS

### GRUPOS MUSCULARES

Aductores e extensores da cadeira, CORE

Suxeita 1 coxín entre os xeonllos e desde a posición inicial, sobe a cadeira ata que estea en liña coas pernas e o peito.

1



2



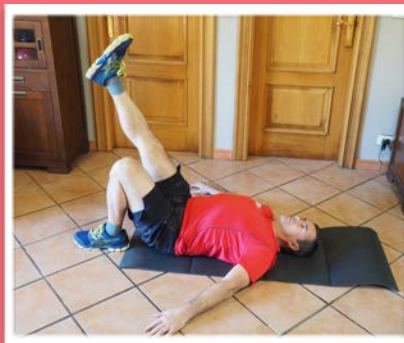
## EXERCICIO Nº 28 CON ESTERILLA OU TOALLA

### GRUPOS MUSCULARES

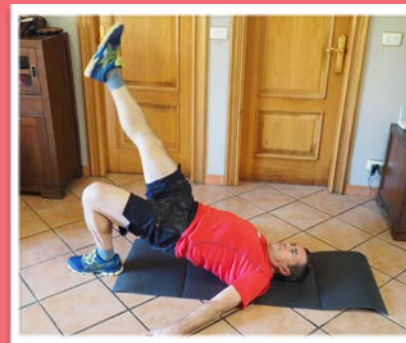
Extensores da cadeira e CORE

Deitado no chan cun xeonllo flexionado, sobe a outra perna co xeonllo estendido e o pé cara ó teito. Desde esa posición, separa o cu do chan.

1



2



## EXERCICIO Nº 29 CON ESTERILLA OU TOALLA

### CORE

Cos cúbados e pés apoiados no chan, mantén a posición co tronco, cadeira e pernas o máis aliñados posibles.

1

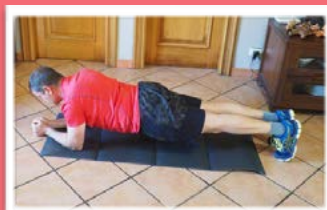


## EXERCICIO Nº 30 CON ESTERILLA OU TOALLA

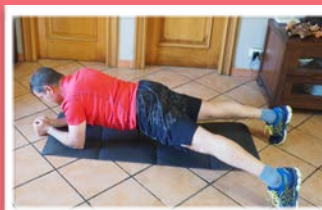
### CORE

Desde a posición de inicio do exercicio anterior, podes subir a intensidade separando unha perna e logo a outra.

1



2



3



## EXERCICIO Nº 31 CON ESTERILLA OU TOALLA

### CORE

Apoiados os xeonllos e as mans, sobe un brazo e a perna contraria mantendo o equilibrio. Logo fai o mesmo co outro lado.

1



2



3



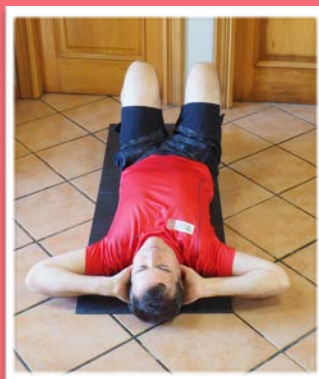
## EXERCICIO Nº 32 CON ESTERILLA OU TOALLA

### GRUPOS MUSCULARES

### ABDOME

Deitado sobre o chan cos pés apoiados e coas mans a ambos lados da cabeza, contrae a parte anterior do abdome, flexionando minimamente o tronco. Mantén a mirada cara ó teito e relaxa o pescozo sobre as mans.

1



2



#quedate en casa

#adestra en casa

