

Hoja de planificación rutinaria

- Incluye al menos cinco (5) grupos musculares/áreas objetivo.
 - Incluye ejercicios para la parte superior e inferior del cuerpo.
 - Incluye ejercicios de calentamiento y enfriamiento.
-

Plan de calentamiento:

Ejercicio	Grupo muscular/Área objetivo	Series y repeticiones
		Series: Repeticiones:
		Series: Repeticiones:
		Series: Repeticiones:
		Series: Repeticiones:
		Series: Repeticiones:
		Series: Repeticiones:
		Series: Repeticiones:

Plan de enfriamiento:

Clave de la rutina de ejercicios del programa

Calentamiento y enfriamiento - Elija 2-4 ejercicios de las tres categorías siguientes.

Grupos musculares pequeños - Se pueden utilizar en el calentamiento o enfriamiento.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Notas
Mano/Destreza	Garras de gato	2-3	8-12	
	Toque de dedo con el pulgar	2-3	--	
	Caminar con los dedos	2-3	--	
	Flexiones del pulgar	2-3	--	
Muñeca/Ante Brazo	Flexión de la muñeca	2-3	8-12	Las pesas no deben pesar más de 2-3 libras.

Equilibrio - Se debe incluir al menos uno durante el calentamiento.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Notas
Equilibrio	Círculos con los tobillos	2-3	8-12	
	Flexión de los pies	2-3	8-12	
	Toque de los dedos de los pies hacia delante/Alcance del brazo	2-3	8-12	
	Caminar en tándem	2-3	--	

Estiramientos - Elija 2 para la parte superior del cuerpo y 2 para la parte inferior durante el enfriamiento.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Notas
Parte superior del cuerpo	Vaca/Gato	2-3	8-12	Puede realizarse sentado, de pie o en el suelo.
	Estiramiento cruzado de los hombros	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos
	Inclinación de la cabeza	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos
	Giros de la cabeza	2-3	8-12	
	Manos en oración invertidas	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos
	Auto masaje de la espalda	2-3	8-12	
	Círculos con los hombros	2-3	--	
	Estiramiento de los tríceps	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos. Puede realizarse sentado o de pie.
	Rotación del tronco	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos
	Estiramiento de la muñeca	2-3	8-12	
Parte inferior del cuerpo	Estiramiento de la pantorrilla	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos
	Figura 4	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos. Puede realizarse sentado o en el suelo.
	Estiramiento de los isquiotibiales	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos. Puede realizarse sentado o en el suelo. La intensidad se puede aumentar en el suelo.
	Estiramiento de los cuádriceps	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos. Puede usar una correa de yoga para llegar al tobillo. Coloque la mano en la pared o en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad. También puede realizarse en el suelo.
	Rotación del tronco	2x	10-30s	Cada lado durante 10-30 segundos

Rutina de ejercicios - Elija ejercicios de las categorías siguientes para crear la rutina básica.

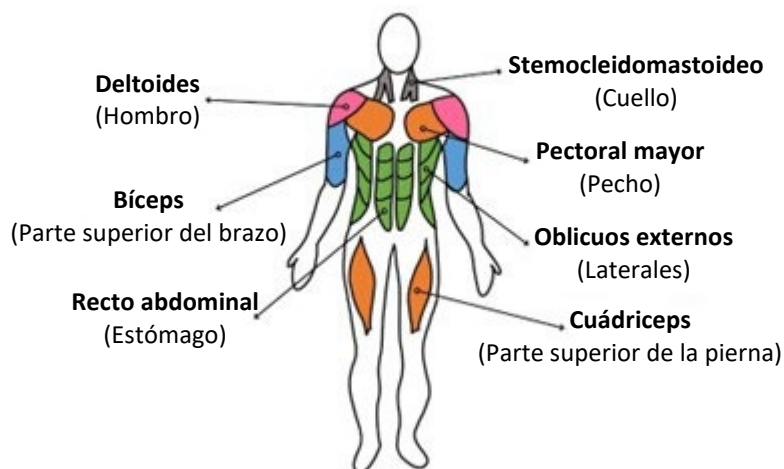
Parte superior del cuerpo - Elija 2-4 ejercicios entre estos.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Notas
Bíceps	Flexión de bíceps	2-3	8-12	Puede realizarse sentado o de pie.
	Flexión de concentración	2-3	8-12	
	Flexión de martillo	2-3	8-12	Puede realizarse sentado o de pie.
Tríceps	Extensión de los tríceps/ Skull Crusher	2-3	8-12	Puede realizarse con una sola pesa o con un par de pesas. <i>*Las personas con problemas cardíacos no deben realizar ejercicios por encima de la cabeza.</i>
	Extensión de los tríceps	2-3	8-12	Puede realizarse con una sola pesa o con un par de pesas. Puede realizarse sentado o de pie. <i>*Las personas con problemas cardíacos no deben realizar ejercicios por encima de la cabeza.</i>
	Patada hacia atrás/"kickback" de tríceps	2-3	8-12	Puede realizarse con ambos brazos simultáneamente y/o sentado.
Hombro	Elevación frontal	2-3	8-12	Puede realizarse sentado o de pie.
	Press sobre la cabeza	2-3	8-12	Puede realizarse sentado o de pie. <i>*Trabaja dos grupos musculares (los hombros y la parte superior de la espalda) pero se realiza por encima de la cabeza, y las personas con problemas cardíacos no deben realizar ejercicios por encima de la cabeza.</i>
	Rotación de los hombros	2-3	8-12	
	Elevación lateral de los brazos	2-3	8-12	Puede realizarse sentado o de pie. La intensidad se puede aumentar con los brazos estirados y disminuir con los codos doblados. <i>*Trabaja dos grupos musculares (los hombros y la parte superior de la espalda).</i>
	Remo vertical	2-3	8-12	<i>*Trabaja tres grupos musculares (los hombros, la parte superior de la espalda y los bíceps).</i>
Pecho	Press de pecho	2-3	8-12	
	Flexiones	2-3	8-12	Baje las rodillas al suelo para disminuir la intensidad, coloque las manos en el asiento de la silla o haga una flexión contra la pared. Para aumentar la intensidad, acerque las manos. <i>*Trabaja cuatro grupos musculares (el pecho, los tríceps, los hombros y los abdominales).</i>
Espalda	Extensión de la espalda	2-3	8-12	O mantenga la posición durante 5-30 segundos, 2-3 veces. La intensidad se puede aumentar o disminuir.
	Remo inclinado	2-3	8-12	Puede realizarse sentado o de pie.
	Perro pájaro	2-3	8-12	O mantenga la posición durante 5-30 segundos, 2-3 veces. Realice el ejercicio de pie y apoyando las manos en el respaldo de una silla para disminuir la intensidad. Para aumentar la intensidad, realice el ejercicio de pie y sin silla. <i>*Trabaja tres grupos musculares (la espalda, los músculos glúteos e los isquiotibiales).</i>
Abdominal	Abdominales	2-3	8-12	
	Abdominales de marcha	2-3	8-12	
	Abdominales oblicuos	2-3	8-12	Puede realizarse boca arriba o sentado.
	Plancha	2-3	5-30s	Para disminuir la intensidad, coloque las manos en una pared o en el asiento de una silla. <i>*Trabaja tres grupos musculares (los abdominales, los hombros, la espalda).</i>
	Flexión inversa	2-3	8-12	O mantenga la posición durante 5-30 segundos, 2-3 veces. Aumente la intensidad con las piernas extendidas; disminuya la intensidad con las rodillas flexionadas.
	Mecedora	2-3	8-12	
	Torción del tronco	2-3	8-12	

Parte inferior del cuerpo - Elija 2-4 ejercicios entre estos.

Grupo muscular	Ejercicio	Series	Repeticiones	Notas
Cadera/Glúteos	Extensión de la cadera	2-3	8-12	Disminuya la intensidad utilizando el suelo y aumentela estando de pie. <i>*Trabaja dos grupos musculares (caderas/glúteos e isquiotibiales).</i>
	Movilizador de la cadera	2-3	8-12	Puede realizarse con o sin pesas en los tobillos.
	Elevación lateral de la cadera	2-3	8-12	Puede realizarse con o sin pesas en los tobillos. Coloque una mano en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad. Disminuya la intensidad utilizando el suelo y aumentela estando de pie. <i>*Trabaja tres grupos musculares (caderas/glúteos, cuádriceps e isquiotibiales).</i>
Cuádriceps	Elevación de la pierna hacia delante	2-3	8-12	Coloque una mano en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad.
	Extensión de la rodilla	2-3	8-12	Puede realizarse con o sin pesas en los tobillos.
	Zancada	2-3	8-12	<i>*Trabaja tres grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiales y caderas/glúteos).</i>
	Sentadilla	2-3	8-12	O mantenga la posición durante 5-30 segundos, 2-3 veces. Cuanto más juntos estén los pies, más difícil será este ejercicio. Para disminuir la intensidad, amplie la postura, haga una media sentadilla o coloque las manos en el respaldo de una silla. También puede realizarse contra la pared. <i>*Trabaja dos grupos musculares (cuádriceps y glúteos).</i>
Isquiotibiales	Levantamiento de peso muerto	2-3	8-12	<i>*Trabaja dos grupos musculares (isquiotibiales y glúteos).</i>
	Flexión de los isquiotibiales	2-3	8-12	Este ejercicio puede realizarse con o sin pesas en los tobillos. Puede realizarse en el suelo o de pie. <i>*Trabaja dos grupos musculares (isquiotibiales y glúteos).</i>
Pantorrilla	Elevación de las pantorrillas	2-3	8-12	Puede sujetar pesas y/o usar pesas en los tobillos para aumentar la intensidad. Este ejercicio se puede realizar sentado o de pie.

Vista frontal



Vista posterior

