

ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD SALUDABLE

Es mucha la evidencia científica que nos muestra la importancia de la actividad física para estar saludable. Y dentro de la actividad física la que más saludable será es la alta intensidad ya sea en fuerza (principalmente) y cardio.

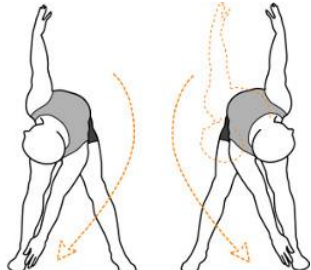
Os vamos a proponer 3 vías (en función del nivel) con 10 ejercicios por vía para hacer actividad física de alta intensidad saludablemente. Estas vías dependerá de la persona a la hora de aumentar la dificultad y la carga.

Vía 1: No realizo actividad física.

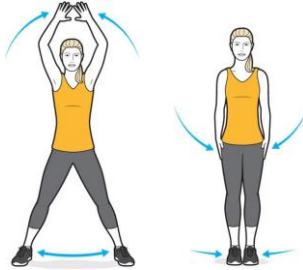
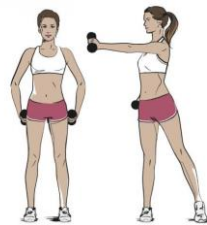
Vía 2: Hago un deporte específico (correr, padel, bici...) pero no trabajo la fuerza.

Vía 3: Hago un deporte específico (correr, padel, bici...) y ya he superado la vía 2.

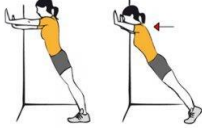
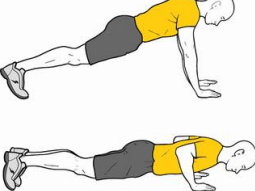
1. Calentamiento articular:

VIA 1/2/3	VIA 1/2/3	VIA 1/2/3
		
Durante 1 minuto Mover brazos dando círculos hacia delante/detrás y luego arriba y abajo.	Durante 1 minuto Partiendo de la posición neutra iremos a buscar el pie derecho con la mano izquierda y viceversa.	Durante 1 minuto cada pierna Subir rodilla y dar patada, también haremos el mismo ejercicio con el talón al glúteo.

2. Hombros:

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x30 segundos Saltos abriendo las piernas y subiendo los brazos.	3x25 segundos Gesto de boxeo lateral o de frente. Variar posición de pies.	3x25 segundos Ídem que el ejercicio de vía 1 pero con un peso de 0,5 o 1kg.

3. Brazos:

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
4x10 flexiones Con manos apoyadas, ir y volver. A más inclinación más dificultad.	3x10 flexiones Ídem vía 1 pero en plano y con rodillas apoyadas. El cuerpo ha de ser una tabla.	3x8 flexiones Ídem vía 2 pero sin apoyar rodillas. Si subimos pies incrementamos la dificultad.

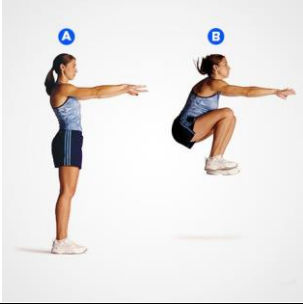
4. Espalda

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x15 rotaciones a cada lado Sentados con una pelota o algo con poco peso y separado del cuerpo.	3x10 rotaciones de cada lado Ídem vía 1 pero de pie. Más dificultad: aumento de peso.	3x8 rotaciones de cada lado Ídem vía 2 pero con zancada en cada rotación.

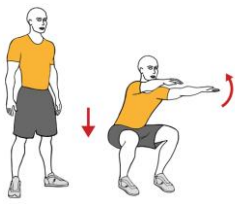
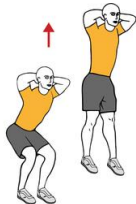
5. Core

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x20 cada brazo/pierna En cuadrupedia levanto brazo y pierna en diagonal. Velocidad lenta.	3x20 cada brazo/pierna Ídem vía 1 pero boca arriba. Pierna derecha con brazo izquierdo y viceversa.	3x30 segundos Realizar el gesto de una postura a otra durante el tiempo del ejercicio.

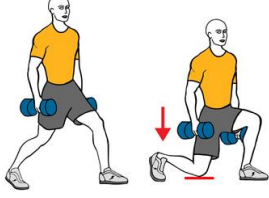
6. Cadera

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x30 segundos Subir una rodilla y luego la otra. Velocidad alta.	3x30 segundos Ídem vía 1 pero podemos desplazarnos hacia delante y atrás o lateralmente unos 5 metros.	3x30 segundos Saltos verticales llevando las dos rodillas a la vez al pecho, con extensión de brazos, son perder la posición.

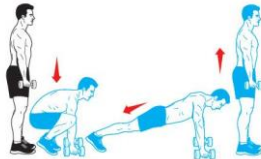
7. Cuadriceps/Gluteos

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x40 segundos Mantener la posición de sentado pero sin silla. Los brazos NO hacen ningún tipo de fuerza ni palanca.	3x10 sentadillas Partimos de una posición neutra hacia una sentadilla, rodillas a 90º, glúteos a la altura de rodillas y brazos arriba.	3x10 sentadillas con salto Ídem a vía 2 pero cuando lleguemos arriba y sin parar haremos un salto vertical. Manos a la nuca o libres para estabilizar el salto.

8. Piernas

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x10 repeticiones cada pierna De posición neutra hacemos una zancada anterior frenando la caída y vuelvo hacia atrás sin perder la verticalidad.	3x10 repeticiones cada pierna Ídem vía 1 pero con dos pesos en cada mano. No realizar gesto con brazos. La gravedad será la dificultad.	3x10 repeticiones cada pierna Ídem vía 2 pero con dos pesos en cada mano. Al bajar realizar gesto con brazos para incrementar dificultad, también podemos dar un saltito con la pierna anterior.

9. Combinado

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
3x10 burpees De cuclillas pasamos a una plancha sin llevar el peso al suelo, luego nos ponemos de pie y salto.	3x10 burpees con flexión Ídem vía 1 pero con una flexión de brazos.	3x10 burpees con peso Ídem vía 2 pero con un peso en las manos para lastrar el salto. La flexión puede ser sin el peso.

10. Cardio:

VIA 1	VIA 2	VIA 3
		
20 minutos de caminar-correr (Caminar 3 min correr 2 min) 4 veces. También se puede hacer en bici cambiando los ritmos.	20 minutos de series correr (Correr 4 minutos y correr rápido 1 minuto) 4 veces.	20 minutos de alta intensidad (Correr/saltar/subiescaleras/correr en pendiente durante 3 minutos y caminar/trotar durante 2 minutos) 4 veces.