

TÁBOA #MóvomePolaSaúde #MesiaConSentidiño


Táboa para facer na casa por non poder xuntarnos pola COVID-19.

Se teñen algunha dolencia deberán **adaptar os exercicios**; consultar con Elena no Concello:

"Non facer máis (nin menos) do que se pode".

Lembren rematar sempre con **4. Estiramentos** (de pé ou na colchoneta).

1. QUECEMENTO

EXERCICIO	SERIES	REPETICIÓNS	DESCRIPCIÓN
MOVILIDADE ARTICULAR EN DESPRAZAMENTO	1	1 minuto ANDANDO (facendo cada movemento descrito)	1) Puntas e talóns 2) Rodillas arriba e talóns ao cú 3) Círculos cos brazos 4) Estirar pernas tocando suelo/pernas 5) Levantar pernas estiradas (desfile militar) 6) Elevación brazos lateral a aplaudir arriba e detrás 7) Zancadas adiante 8) Xiro de cintura 9) Estiramento lateral tronco ca man arriba 10) Desprazamentos laterais
EQUILIBRIOS A 1 PERNA	3	5 segundos con cada perna	

2. COLCHONETA

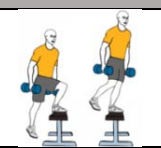
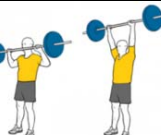



EXERCICIO	SERIES	REPETICIÓNS	DESCRIPCIÓN
GATOS	3	8	
SUPERMAN	3	8 por lado	
PLANCHA	3	10 segundos	
PLANCHA LATERAL	3	10 segundos cada lado	
PONTE DE GLÚTEO	3	8 cada perna	

3. PARTE PRINCIPAL:

CIRCUITO 1º DÍA

EXERCICIO	ASPECTOS CLAVE	SERIES	REPET	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
SENTADILLA	Peito fora. Rodillas non caen hacia dentro. Talons apoyados.	3	8	
FLEXIÓNS A PAREDE	Hombros lonxe das orellas. Espalda recta (cadera en zona neutra). Codos cerca do tronco.	3	8	
ZANCADA ADIANTE	Peito fora. Espalda recta (cadera en zona neutra). Rodilla non cae hacia dentro	3	6 cada lado	
REMO CON PESO	Mirada hacia a man que está en banco. Espalda recta.	3	8 cada lado	
PRESS MILITAR CON PESO	Apretamos abdomen e glúteo ao chegar arriba. Mirada ó frente.	3	8	
PONTE DE GLÚTEO	Activar core, manter lumbar neutra	3	8	

CIRCUITO 2ª DÍA

EXERCICIOS	ASPECTOS CLAVE	SERIES	REPET	DESCRIPCIÓN GRÁFICA
SUBIDA A 1 ESCALÓN CON PESO	Rodilla non cae. Controlamos baixada. Espalda recta.	3	8 cada lado	
PRESS MILITAR CON PALO	Apretamos abdomen e glúteo ao chegar arriba.	3	8	
ZANCADA LATERAL	Mirada ó frente. Espalda recta.	3	6 cada lado	
ELEVACIÓNS LATERAIS	Espalda en zona neutra. Non pasar dos ombros.	3	8	
ZANCADA ATRÁS	Mirada ó frente. Cadera en zona neutra.	3	6 cada lado	
CUCARACHA	Activar core, manteniendo lumbar neutra	3	6 cada lado	