

- Realizar calentamiento y enfriamiento largos de más de 10 min.
- Realizar cambios de posición lentos y evitar cambios bruscos de postura.
- Evitar permanecer de pie por tiempo prolongado
- Si presenta mareo o alguna sintomatología solicite ayuda recuéstese en el piso, elévele las piernas.
- No realizar actividad cardiovascular o de fuerza de intensidad vigorosa.
- Vigilar hidratación todo el tiempo con bebida hidratante preferiblemente.
- Si esta sintomático no realice la sesión de ejercicio y avise a la persona más cercana
- No maniobra de valsalva (pujar)

Al terminar ejercicio se debe continuar una caminata activa inmediata de baja intensidad para mejorar el retorno venoso (antes de limpiar la máquina o recoger sus pertenencias). Tipo de actividad cardiovascular ideal, bicicleta con espaldar.

Cuidando siempre no tener muchos cambios de postura y eligiendo preferiblemente ejercicios sentado y no de pie.

Adaptar la rutina en tandas de ejercicios sentado y luego acostado.

No realizar ejercicios isométricos o estáticos de pie.

Realizar máximo 3 series por ejercicio de máximo 12 repeticiones. Acondicionar la rutina a máximo 5 ejercicios por sesión.

**Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.**

		SESIÓN 1				SESIÓN 7			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	BANDA	CONTINUO	10		60% SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
	ELÍPTICA SIN INCLINACIÓN								
<b>OSTEOMUSCULAR</b>									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
6 PISO CIRCUITO	GLÚTEO : EXT CADERA MÁQUINA	DOSIFICACIÓN							
	ISQUIOTIBIAL : FLEXIÓN RODILLA SENTADO	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	DORSAL : MID ROW	3	10	01:00	3	12	01:00		
	TRÍCEPS : FONDOS MAQUINA								
	BÍCEPS : FLEXIÓN DE CODO MÁQUINA								
<b>CORE Y PROTOCOLO</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 5	CIRCUITO	3	10	01:00				
	PROTOCOLO DE CADERA ( ALCANCES)		3	12	01:00				
<b>ESTIRAMIENTOS</b>									
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	5 - TRÍCEPS / 7 - BÍCEPS / 29 , 36 ISQUIOTIBIALES / 41 - GLÚTEO *Realizarlos siempre sentado	ACTIVO	2			20"			

<b>CARDIOVÁSCULAR</b>									
		SESIÓN 2				SESIÓN 8			
SALA	EJERCICIO	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCULAR	STEPPER	CONTINUO	10		60% SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
	BICLETA RECUMBER								
<b>OSTEOMUSCULAR</b>									
SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO				
		CIRCUITO			BLOQUE				
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	BICEPS: CURL T.T.	DOSIFICACIÓN							
	TRICEPS: EXTENSION VERTICAL T.T.	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES		
	MUSLO: SENTADILLA BALON CONTRA PARED	3	10	01:00	3	12	01:00		
	GLUTEO: EXTENSION CADERA DE CUBITO								
	PECHO: PUSH UP ABIERTO RODILLAS								

CORE					
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 11	CIRCUITO	3	15	01:00
	CORE # 17		4	12	01:00
ESTIRAMIENTOS					
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 11,12 - PECTORALES / 24 - ADUCTORES / 27 - GLÚTEO / 33 - CUÁDRICEPS / 43 - LUMBARES *Realizar siempre sentado	ACTIVO	2		20"

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

**CARDIOVÁSCLAR**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 3				SESIÓN 9			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCLAR	BANDA ELÍPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	10		60% SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
5 PISO FUERZA	MUSLO: PRENSA HORIZONTAL ABIERTA	DOSIFICACIÓN					
	CADERA: ABDUCCION Y ADUCCION MAQUINA	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	HOMBRO: PRESS HOMBRO MANCUERNA	3	10	01:00	3	12	01:00
	HOMBRO: ELEVACION FRONTAL MANCUERNA						

**ABDOMEN Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	A. ELEVACIÓN M.I	CIRCUITO	3	A 12	01:00
	B. PROTOCOLO ALEMAN		3	15	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	15 - DORSALES / 18, 38 - CUÁDRICEPS / 4 - HOMBRO / 5 - TRÍCEPS (sentado) 20 - ABDOMINALES	ACTIVO	2	20"
----------------------------	---	--------	---	-----

**CARDIOVÁSCLAR**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 4				SESIÓN 10			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSCLAR	STEPPER	CONTINUO	10		60% SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	MUSLO: SENTADILLA SUMO LIBRE	DOSIFICACIÓN					
	GLUTEO: TIJERA LIBRE PIE ATRÁS BOSU	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	PECHO: PUSH UP ABDOMEN SOBRE BALON *	3	12	01:00	3	12	01:00
	ESPALDA: PULL OVER T.T.						
ABDOMEN: MOUNTAIN CLIMB *se modifica según habilidades							

**CORE**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	CORE # 2	CIRCUITO	3	15	01:00
	EXTENSIÓN LUMBAR BPL PISO		4	12	01:00
	SUPERMAN PISO SIMULTANEO				

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 12 - PECTORALES / 20 ABDOMEN / 26 - OBLICUOS / 27 - GLÚTEO / 33 CUÁDRICEPS	ACTIVO	2	20"
----------------------------	---	--------	---	-----

Recuerda que: Al iniciar tu actividad física es importante que realices ejercicios de movilidad articular y finalices con estiramientos, así como mantenerte bien hidratado antes, durante y después del ejercicio; si tienes alguna duda de tu entrenamiento, puedes acercarte a los entrenadores de cada sala.

**CARDIOVÁSULAR**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 5				SESIÓN 11			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSULAR	ELÍPTICA CON BRAZOS	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.
	BICICLETA RECUMBER								

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	MUSLO: SENTADILLA HAMMER	DOSIFICACIÓN					
	CUADRICEPS: LEG EXTENSION	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	GEMELOS: PLANTIFLEXION MAQUINA	3	12	01:00	3	12	01:00
	CADERA: ABDUCCION MAQUINA						
	ABDOMEN: CRUNCH MAQUINA						
	LUMBAR: EXTENSION LUMBAR MAQUINA						

**CORE Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PROTOCOLO DE NADADOR	CIRCUITO	3	12	01:00
	CORE # 21		3	12	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	18 - CUÁDRICEPS / 34 - GEMELOS / 5 - TRÍCEPS / 22 - ADUCTORES sentado / 27 , 41 - GLÚTEO Y OBLICUOS / / 42 - DORSALES /	ACTIVO	2	20"
----------------------------	---	--------	---	-----

**CARDIOVÁSULAR**

SALA	EJERCICIO	SESIÓN 6				SESIÓN 12			
		MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG	MÉTODO	TIEMPO		INT. BORG
			INICIO	FINAL			INICIO	FINAL	
CARDIOVÁSULAR	ELÍPTICA SIN BRAZOS	CONTINUO	10		60 % SUAVE	FRAC.	10	15	70% ALGO F.

**OSTEOMUSCULAR**

SALA	EJERCICIO	MÉTODO			MÉTODO		
		CIRCUITO			BLOQUE		
6 PISO CIRCUITO	PECHO: CHEST PRESS CERRADO	DOSIFICACIÓN					
	ESPALDA: LAT PULL DOWN NEUTRO	SER.	REPETICIONES	DES	SER.	REPETICIONES	DES
	HOMBRO: PRESS CERRADO MAQUINA	3	12	01:00	3	12	01:00
5 PISO FUERZA	BICEPS: CURL MANCUERNA (sentado con soporte lumbar)						
TRICEPS: COPA MANCUERNA (sentado con soporte lumbar)							
	OBLICUOS: ROTACION DISCO DE PIE						

**ABDOMEN Y PROTOCOLO**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	PROTOCOLO TRIPLE AMENAZA	CIRCUITO	3	12	01:00
	SIT UP				
	ELEVACIÓN M.I ALTERNO		3	12	01:00

**ESTIRAMIENTOS**

5 PISO CARDIO ESTIRAMIENTO	4 - HOMBRO / 7 - BÍCEPS / 9, 10 - ANTEBRAZO / 16 / 28 - GLÚTEO / 20- ABDOMINALES / 30 - ISQUIOTIBIALES *Realizar siempre sentado	ACTIVO	2	20"
----------------------------	--	--------	---	-----