

**CIRCUITO DE INICIACIÓN**

**Nivel medio**

- Requisitos: Ausencia de lesiones que contraindiquen los movimientos propuestos y de enfermedades cardiovasculares no controladas. Ser capaz de caminar rápido durante una hora seguida, en cuyo caso se harán los tramos de cardiovascular andando o pedaleando, pudiendo hacer trotes de un minuto intercalados con caminar rápido en el segundo segmento. También para personas iniciadas en correr, en cuyo caso pueden llegar a completar todo el tramo corriendo.

- Material necesario: Bici estática o cinta (aunque se puede realizar al aire libre); una banda elástica tipo Thera-band® de tensión media (en tiendas de ortopedia o de deporte); calzado y ropa adecuados.

Además, es muy aconsejable el uso de pulsímetro, para controlar frecuencia cardiaca. En caso de no disponer de él, la intensidad debe permitir llegar a pronunciar una frase antes de necesitar respirar, sin llegar a tener que entrecortar las palabras, pero no ser tan baja que nos permita hablar de forma continua.

- Cálculo de pulsaciones:

Frecuencia cardiaca máxima (FCM) = 220 - edad

Para calcular 60%, 70% u 80%, multiplicar la FCM por 0.6, 0.7 y 0.8 respectivamente.

Ejemplo: FCM = 220 - 50 años = 170 latidos por minuto (lpm)

60% de FCM = 170 x 0.6 = 102 lpm

80% de FCM = 170 x 0.8 = 136 lpm

**1. CAMINAR O CORRER O PEDALEAR**



Tiempo: 12-15 minutos

Pulsaciones: 60-70% de FCM

Notas: primeros minutos a ritmo bajo

**2. FONDOS SOBRE PARED**

Repeticiones: 15

Series: 1

Notas: mantener caderas extendidas.

Opción avanzada sobre borde de mesa



**3. REMO CON BANDA ELÁSTICA**

Repeticiones: 15 con cada brazo

Series: 1

Notas: Subir codo pegado al costado



**4. APERTURAS CON BANDA ELASTICA**

Repeticiones: 15

Series: 1

Notas: Tirar hacia atrás aproximando escápulas.



**REALIZAR 2 Ó 3 VUELTAS DE EJERCICIOS 2-3-4, recuperación 60 seg entre ejercicios**

**5. CAMINAR/CORRER O PEDALEAR**



Tiempo: 12-15 minutos  
Pulsaciones: 70-80% FCM  
Notas: 1 Minuto suave-1 minuto intenso.  
Variar velocidad y/o inclinación

**6. EXTENSION DE PIERNA CON BANDA ELASTICA**

Repeticiones: 15 con cada pierna  
Series: 1  
Notas: Empujar hasta extender la rodilla y regresar hasta hasta 90° de flexión de la misma



**7. ELEVACIONES DE CADERAS**

Tiempo: mantener 10 seg caderas arriba  
Series: 3  
Notas: empujar con hombros hacia el suelo.  
Respirar fluido.



**8. ENCOGIMIENTOS CON BANDA ELASTICA**

Repeticiones: 15  
Series: 1  
Notas: Tirar de los hombros hacia arriba y adelante hasta despegarlos del suelo.  
"Intentar tocar los talones"



**REALIZAR 2-3 VUELTAS DE LOS EJERCICIOS 6-7-8.**  
Recuperación entre ejercicios 60 segundos

**9. CORRER O PEDALEAR**



Tiempo: 12-15 minutos  
Pulsaciones: 60-70% de FCM  
Velocidad: últimos minutos trote o pedaleo suave  
Notas: debe poder pronunciar una frase sin entrecortar la respiración

**REPETIR ESTA SECUENCIA 4 DIAS POR SEMANA A DÍAS ALTERNOS.**