

# KIROLGUNE

*¡Muévete por tu cuenta  
o en compañía!*



# KIROLGUNE

## ¿Qué es?

Es tu espacio deportivo donde poder realizar actividad física básica por tu cuenta o en compañía. En el QR se explican ejercicios y se proponen número de repeticiones.  
¡Crea tu grupo con amigas y amigos!

## Objetivo:

Facilitar la práctica de actividad física regular libremente en el espacio público promoviendo las relaciones con personas de tu entorno.

## Equipo:

Para practicar la actividad te recomendamos un equipo básico. Ropa cómoda, una toalla pequeña, una pelota pequeña y una botella de agua.

## START

### Calentamiento

El calentamiento es la realización de ejercicios físicos que facilitan la adaptación del organismo a un trabajo posterior de mayor intensidad.

### Tonificación

La tonificación consiste en poner a las fibras musculares la tensión necesaria para el buen funcionamiento. El principal beneficio es que el organismo trabaje mejor.

### Movimiento articular

Realizar ejercicios de movilidad articular previene las lesiones, la mejora de la recuperación muscular y la capacidad de independencia en los movimiento del día a día.

### Estiramientos

Son una serie de ejercicios suaves y mantenidos de cara a preparar a los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.

## CALENTAMIENTO

El calentamiento es la realización de ejercicios físicos que facilitan la adaptación del organismo a un trabajo posterior de mayor intensidad.



### 1. Caminar / carrera suave

**Descripción:** caminar o correr a un ritmo que permita calentar los músculos.

**Repeticiones:** 3-5 minutos

**Notas:**

- . Mantener el cuerpo erguido.
- . Mantener un ritmo suave, sin notar falta de oxígeno.



### 2. Caminar recogiendo

**Descripción:** cada 3 o 5 pasos, llevar alternativamente una mano al pie o al suelo.

**Repeticiones:** 2-3 minutos.

**Notas:**

- . Acercarse al suelo doblando la rodilla contraria.
- . Mantener el cuerpo erguido tanto al bajar como al subir.
- . Hacerlo despacio, siendo consciente de mantener correcta la postura.



### 3. Caminar o correr elevando las rodillas

**Descripción:** caminando o corriendo, cada 3 o 5 pasos, elevar la rodilla al pecho.

**Repeticiones:** 2-3 minutos.

**Notas:**

- . Hacer movimientos suaves. No forzar la elevación.
- . Mantener la espalda recta.
- . Si se puede, coger impulso poniéndose de puntillas con el pie de apoyo.



### 4. Agacharse y saltar

**Descripción:** mientras andamos o hacemos carrera suave, nos agachamos y saltamos elevando los brazos.

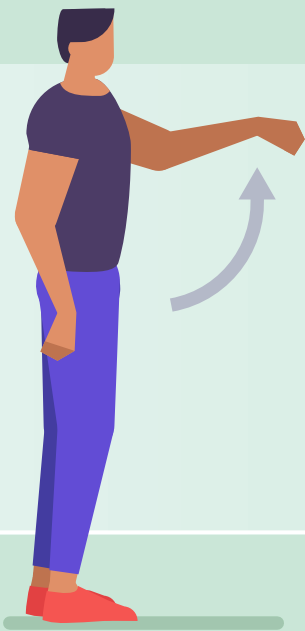
**Repeticiones:** 1-2 minutos.

**Notas:**

- . Pararse completamente antes de hacer el ejercicio.
- . Hacer el ejercicio suavemente, sin forzar.
- . Mantener la espalda recta.

# TONIFICACIÓN 1

La tonificación consiste en poner a las fibras musculares la tensión necesaria para el buen funcionamiento. El principal beneficio es que el organismo trabaje mejor.



## 1. Flexión y extensión de hombro.

**Descripción:** elevaciones frontales (con o sin peso) llegando máximo hasta la altura del hombro.

**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . Flexionar ligeramente las rodillas si se carga la zona lumbar.
- . Aumentar la dificultad introduciendo más peso o aumentando el número de repeticiones (nunca más de 25 con cada hombro).
- . Ir alternando los brazos (derecho - izquierdo) hasta completar en nº de repeticiones con cada uno.



## 2. Extensión de rodilla/s.

**Descripción:** sentados/as en una silla con la espalda totalmente apoyada en el respaldo realizar extensiones.

**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . El segundo ejercicio es una progresión del primero.
- . Aumentar la dificultad haciendo más repeticiones con cada rodilla o pasando al 2º.
- . Ir alternando las rodillas (dcha. - izda.) hasta completar el nº de repeticiones con cada una.



## 3. Mantener el peso del cuerpo.

**Descripción:** realizaremos la acción de levantarnos de la silla y volvernos a sentar ayudándonos con los brazos.

**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . Espalda siempre bien recta.
- . Aumentar la dificultad haciendo más repeticiones o manteniendo la posición en el aire unos segundos.
- . Hacer el ejercicio de una forma suave y controlada.



## 4. Subir un escalón

**Descripción:** teniendo a mano una barandilla o un lugar donde poder agarrarnos, subir un peldaño y bajarse.

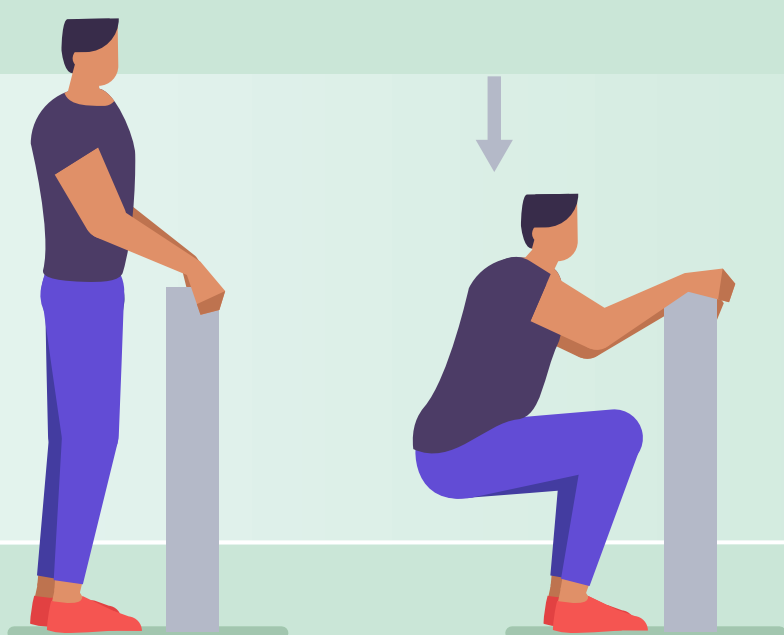
**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . Ir alternando la pierna cada vez.
- . Aumentar la dificultad haciendo 2 seguidas con cada pierna (o 3, o 4...).
- . Tronco recto en la posición inicial.



## TONIFICACIÓN 2



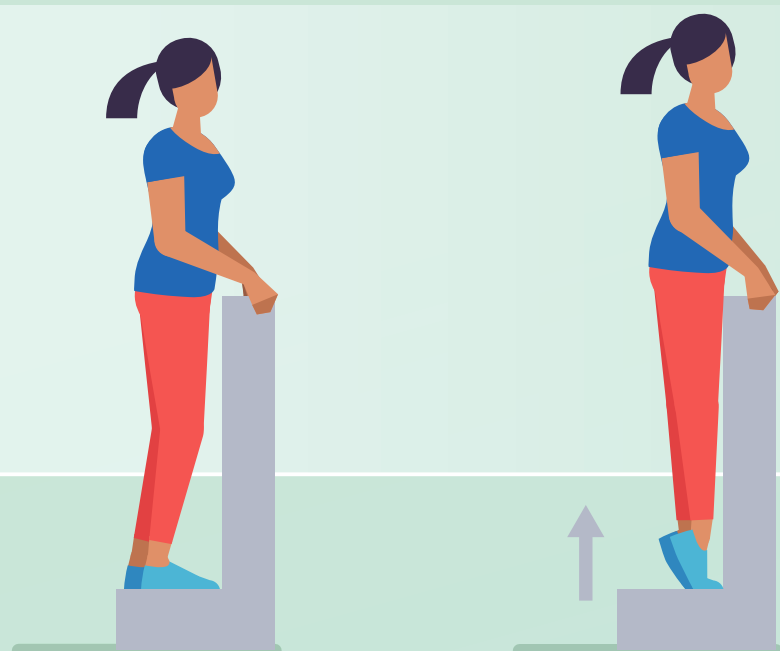
### 5. Flexión y extensión de rodillas

**Descripción:** flexión de rodillas y vuelta a posición inicial.

**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . Espalda muy recta.
- . Que la rodilla, en posición de flexión, no sobrepase los dedos de los pies.
- . Recomendable tener un agarre para mantener la estabilidad y poder ayudarse en caso de necesidad.



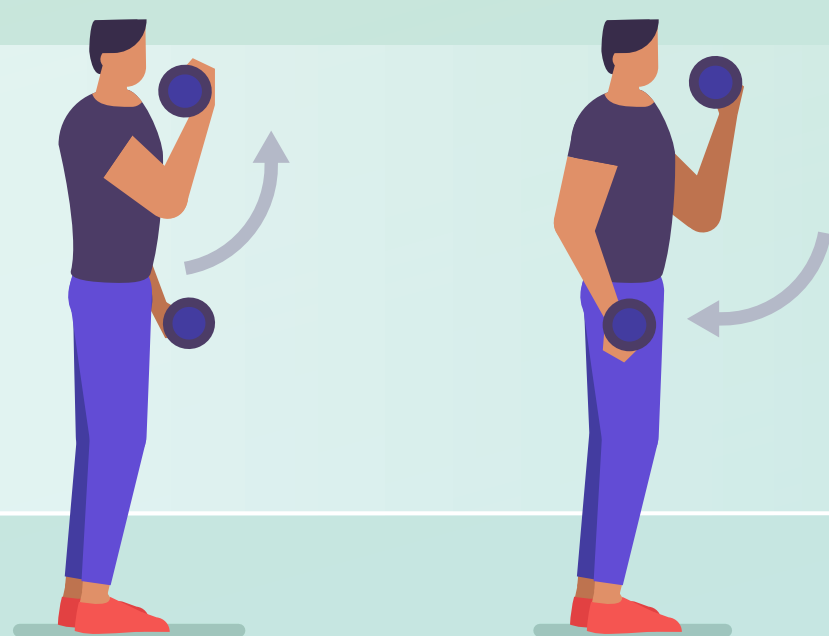
### 6. Flexión y extensión de tobillos

**Descripción:** con un agarre al lado, ponernos de puntillas y volver a posición inicial.

**Repeticiones:** 8-12

**Notas:**

- . Aumentar la dificultad sobre una escalera (como la imagen).
- . Aumentar la dificultad con más repeticiones.
- . Importante el agarre por seguridad, más aún si estamos sobre un escalón.



### 7. Flexión y extensión de codos

**Descripción:** flexión y extensión de codos con un peso.

**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . Alternar brazos (derecho-izquierdo) al realizar el ejercicio.
- . Aumentar la dificultad subiendo el peso o con mayor número de repeticiones.
- . Se puede realizar de pie, sentado... en caso de hacerlo de pie flexionar ligeramente las rodillas.



### 8. Apretar y soltar

**Descripción:** cogiendo una pelota blanda, o esponja ó plastilina... apretar y soltar para fortalecer los dedos y manos

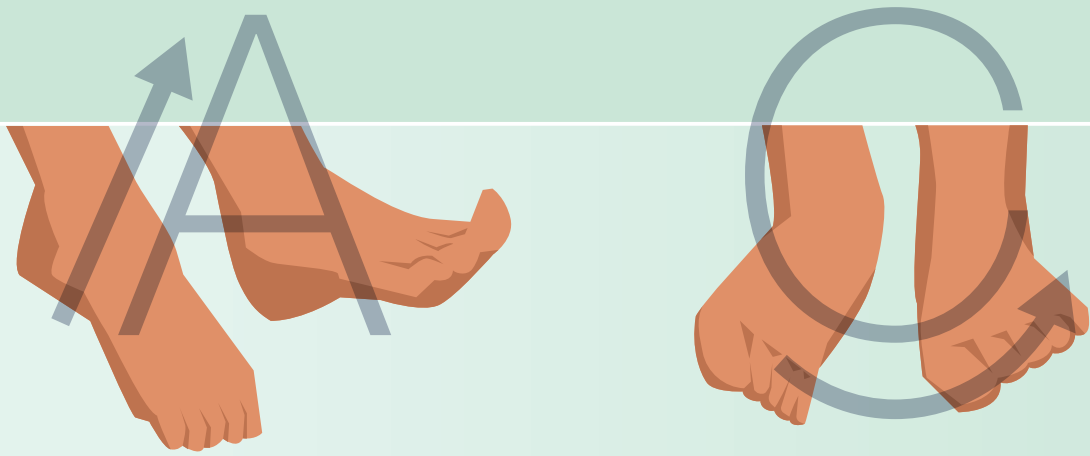
**Repeticiones:** 12-15

**Notas:**

- . Aumentar la dificultad aumentando las repeticiones o la dureza del material.
- . Se puede realizar sentado, de pie... como cada persona lo vea oportuno.

# MOVIMIENTO ARTICULAR 1

Realizar ejercicios de movilidad articular previene las lesiones, la mejora de la recuperación muscular y la capacidad de independencia en los movimiento del día a día.



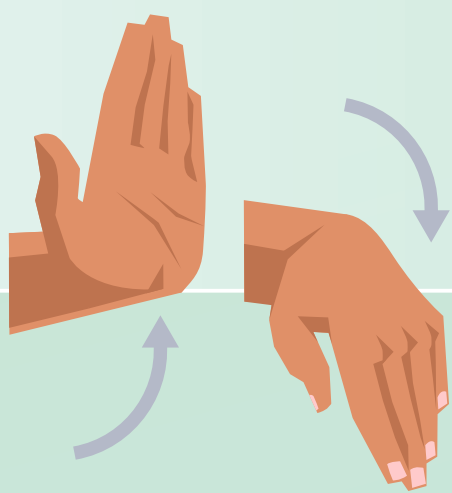
## 1. Abecedario

**Descripción:** realizar diferentes letras del abecedario moviendo la articulación del tobillo.

**Repeticiones:** 10 letras

**Notas:**

- Se podría hacer sentado/a o de pie, aprovechando para trabajar el equilibrio.
- Posibilidad de realizar juegos en grupo de adivinar letras o palabras.



## 2. Movilidad de muñecas

**Descripción:** realizar movimientos de muñeca arriba y abajo

**Repeticiones:** 12-15 repeticiones

**Notas:**

- Posibilidad de hacer giros
- Posibilidad de realizar el ejercicio sentado, de pie...



## 3. Apertura y cierre de caderas

**Descripción:** apoyados/as sobre una pared, realizar aperturas y cierres de cadera

**Repeticiones:** 12-15 repeticiones

**Notas:**

- Realizar movimientos controlados.
- Descansar, si hace falta, cada 3-5 repeticiones (por pierna de apoyo)



## 4. Flexión y aperturas de caderas

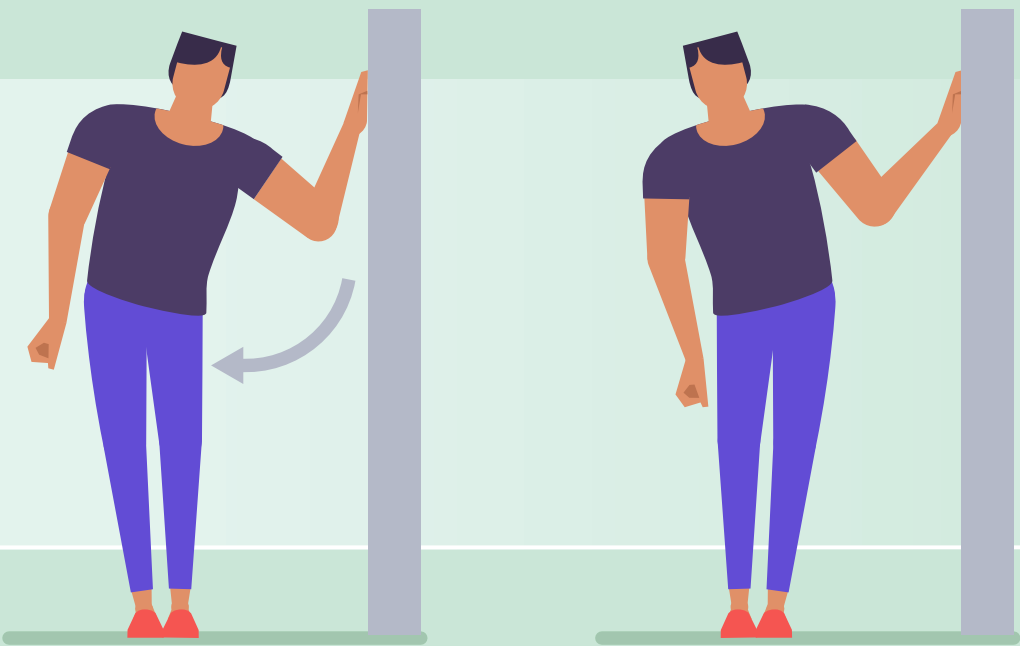
**Descripción:** apoyados/as sobre una pared, realizar flexiones de cadera y rodilla, acompañado después de una apertura

**Repeticiones:** 8-12 repeticiones

**Notas:**

- Realizar movimientos controlados.
- Descansar, si hace falta, cada 3-5 repeticiones (por pierna de apoyo)

## MOVIMIENTO ARTICULAR 2



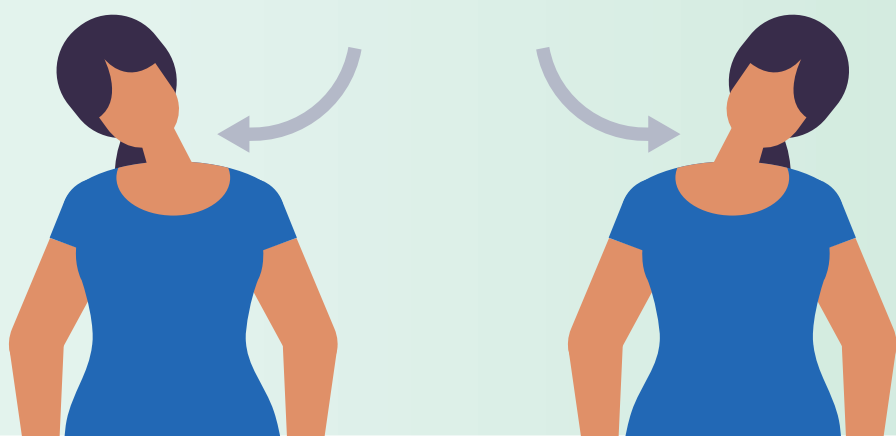
### 5. Movimiento de caderas

Descripción: realizar movimientos a derecha e izquierda de caderas

Repeticiones: 12-15 repeticiones

Notas:

- . Apoyado cada vez con una mano, realizar el movimiento y volver a posición inicial.



### 6. Rotaciones de cuello

Descripción: realizar giros con el cuello de forma suave

Repeticiones: 6-10 repeticiones

Notas:

- . Se puede realizar sentado/a, de pie ...
- . Realizar los movimientos de manera muy suave y controlada.
- . Relajar los hombros.



### 7. Flexión y extensión de cuello

Descripción: realizar el movimiento de flexión y extensión de cuello de forma controlada

Repeticiones: 8-12 repeticiones

Notas:

- . Se puede realizar sentado/a, de pie...
- . Realizar los movimientos de manera muy suave y controlada.
- . Relajar los hombros.



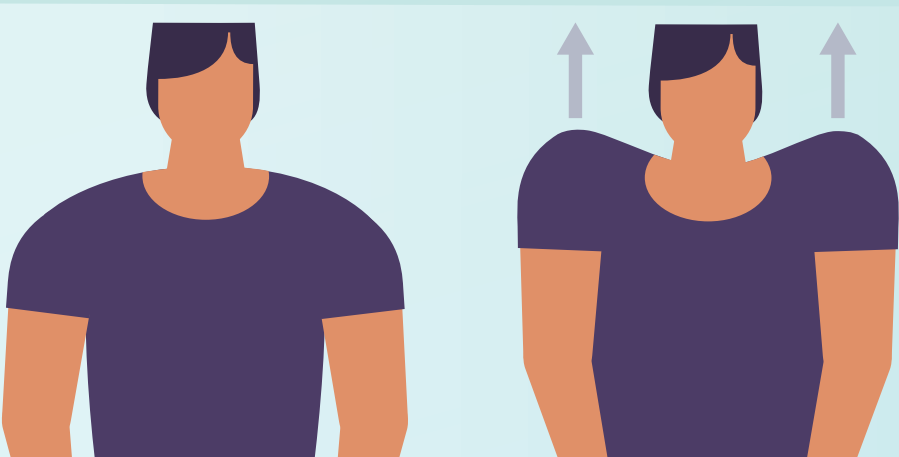
### 8. Giros completos de hombro

Descripción: realizar giros completos de la articulación del hombro hacia delante y hacia atrás.

Repeticiones: 8-12 repeticiones

Notas:

- . Se puede realizar sentado/a, de pie ...
- . Realizar el movimiento de forma lenta y controlada, sintiendo todo el movimiento.



### 9. Elevaciones de hombro

Descripción: "encoger" y relajar los hombros

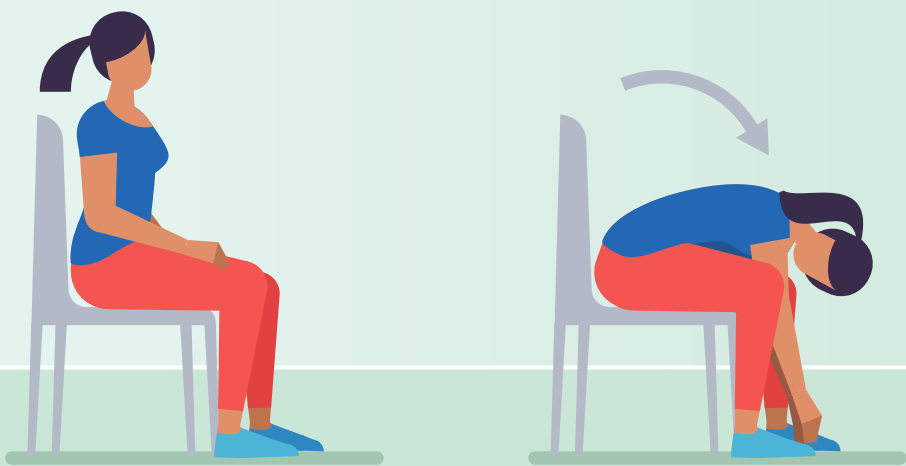
Repeticiones: 12-15 repeticiones

Notas:

- . Se puede realizar sentado/a, de pie...
- . Posibilidad de mantener la posición arriba unos segundos para después relajar.

## ESTIRAMIENTOS 1

Son una serie de ejercicios suaves y mantenidos de cara a preparar a los músculos para un mayor esfuerzo y para aumentar el rango de movimiento en las articulaciones.



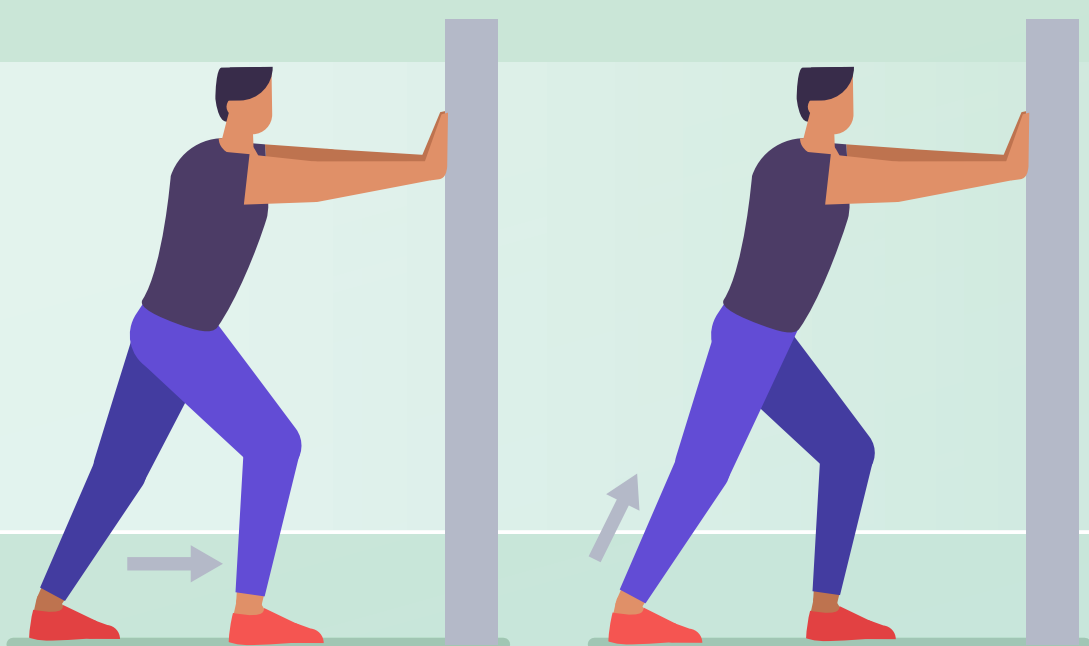
### 1. Espalda (general)

**Descripción:** sentado/a con los pies ligeramente separados hacer el gesto de ir a tocar el suelo

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- Realizar la aproximación muy lentamente, controlando la respiración.
- No es necesario (si no se puede) llegar hasta el suelo
- El ejercicio se realizará 2 veces.



### 2. Gemelos

**Descripción:** apoyados/as sobre una pared, con los 2 pies "mirando" a la misma, adelantar una pierna y dejar la otra en extensión atrás.

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- No consiste en empujar la pared, es simplemente mantener la posición.
- Se realizará 2 veces el ejercicio con cada pierna.



### 3. Antebrazos

**Descripción:** juntar las palmas de las manos frente al pecho y bajarlas al ombligo (o donde lleguemos) sin que se separen.

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- El ejercicio se realizará 2 veces.



### 4. Antebrazos

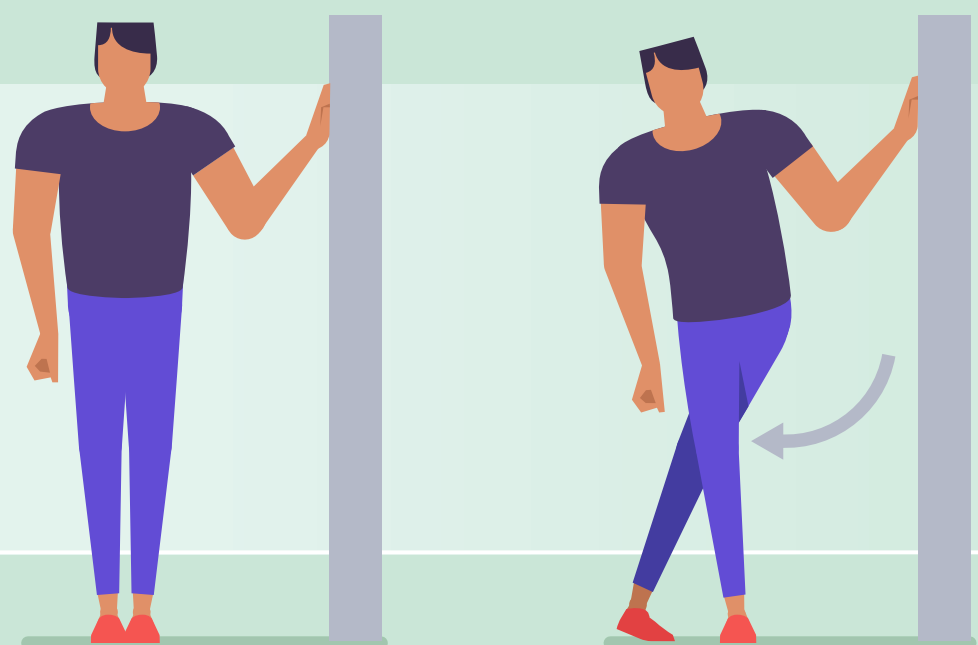
**Descripción:** estirar el brazo con la palma hacia arriba y con la mano al ombligo (o donde lleguemos) sin que se separen.

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- El ejercicio se realizará 2 veces.

## ESTIRAMIENTOS 2



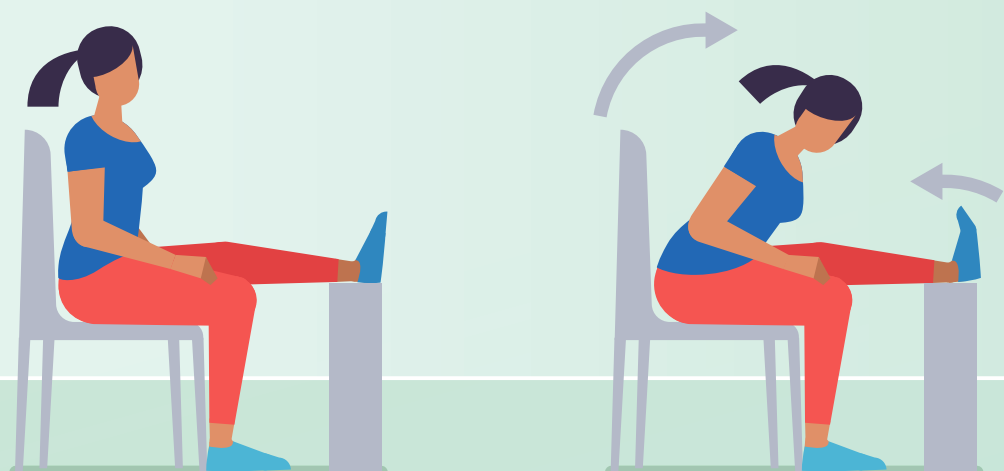
### 5. Musculatura de la cadera

**Descripción:** apoyados/as sobre una pared, cruzar por detrás la pierna más cercana a ésta y tratar de acercar la cadera.

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- . No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- . El ejercicio se realizará 2 veces.



### 6. Isquiotibiales

**Descripción:** sentado/a, elevar una pierna sobre un apoyo e intentar llevar el tronco a la punta del pie

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- . No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- . Mantener la espalda recta, no "sacar chepa"
- . El ejercicio se realizará 2 veces.



### 7. Musculatura del cuello

**Descripción:** sentados/as o de pie, tirar de la cabeza con el brazo

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- . No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- . Mantener relajado el hombro del lado que se esta estirando.
- . El ejercicio se realizará 2 veces de cada lado.



### 8. Espalda (dorsal)

**Descripción:** realizar el gesto de abrazarse.

**Repeticiones:** 8-12 segundos

**Notas:**

- . No se debe de sentir dolor o como mucho una percepción de tensión.
- . Si se esta de pie flexionar ligeramente las rodillas en caso de cargarse la zona lumbar.
- . El ejercicio se realizará 2 veces.