

PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA PERSONAS CON
SOBREPESO U OBESIDAD



Nivel
BÁSICO

Nivel
MEDIO

Nivel
ALTO



Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

1 Series

10 Repeticiones

Levantarse de una silla

Incline el tronco hacia delante y estire las rodillas hasta quedarse de pie.
Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

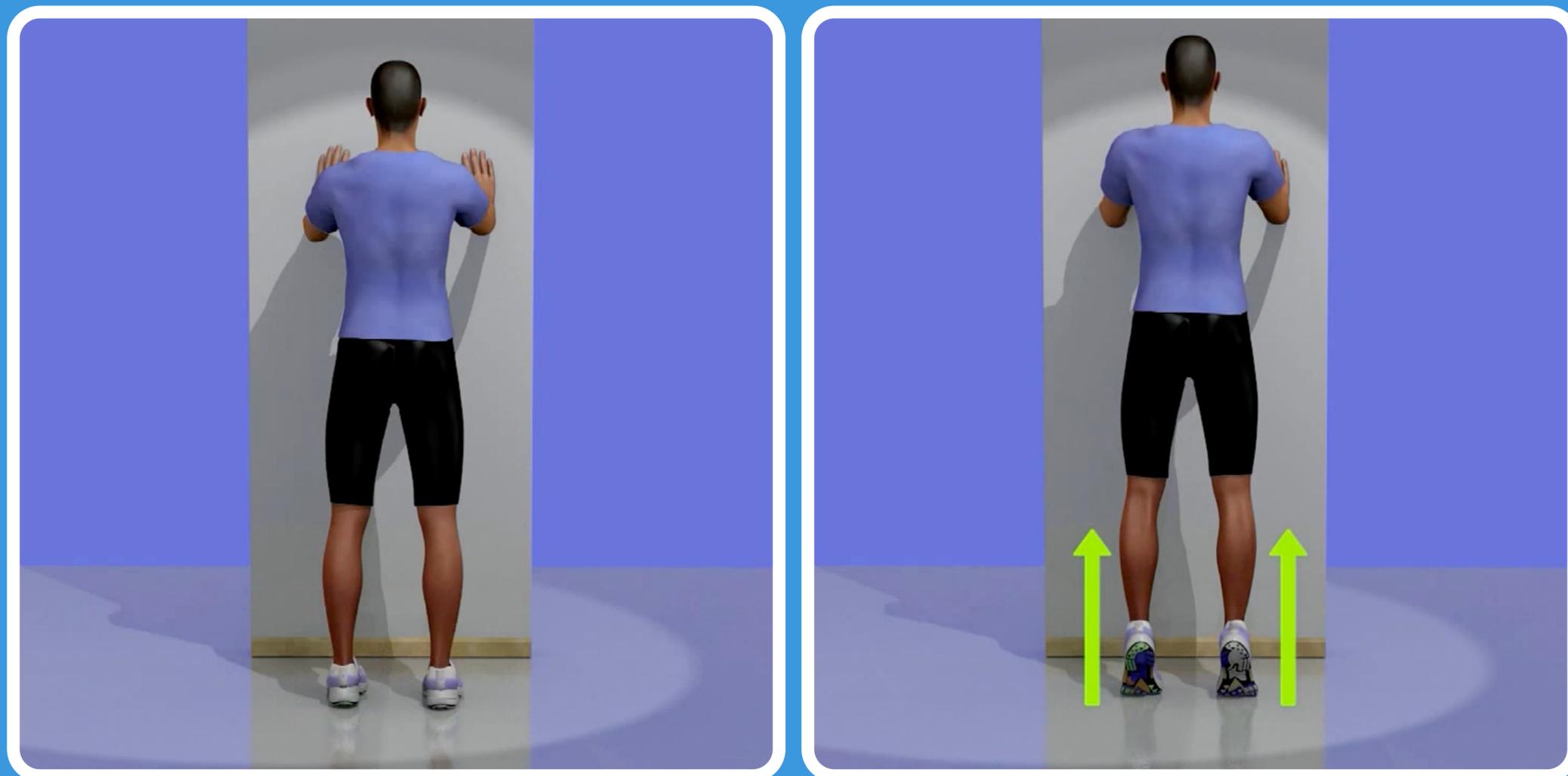
Nivel **ALTO**

Elevación de talones

Levante los talones del suelo quedándose de puntillas sin doblar las rodillas.
Mantenga 5 segundos.

3 Series

10 Repeticiones





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Remo con pesa

El brazo que va a realizar el ejercicio se encuentra relajado perpendicular al suelo con una pesa en la mano. Flexione el codo y llévelo hacia atrás. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

1 Series

3 Repeticiones

Elevación de brazos con pesas

Tome aire y suéltelo mientras eleva los brazos y junta las manos delante del cuerpo. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

Tríceps con mancuerna

Extienda los brazos hacia arriba, de manera que la mancuerna quede directamente sobre su pecho, con los codos ligeramente flexionados, después, doble los codos para bajar la mancuerna hacia su frente o justo por detrás de su cabeza. Realice con cada brazo.

3 Series

10 Repeticiones





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Puente

Tome aire y suéltelo al levantar el cuerpo del suelo, hasta que los muslos queden en línea con el tronco. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Elevación de pierna tumbado de lado

Levante la pierna recta sin doblar la rodilla separándola de la otra unos 30 cm.
Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Bíceps con mancuerna

Manteniendo los codos cerca del cuerpo, flexione los codos para levantar las mancuernas hacia los hombros. Evite balancear el cuerpo. Repita con cada lado.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Tríceps con mancuerna

Extienda los brazos hacia arriba, de manera que la mancuerna quede directamente sobre su pecho, con los codos ligeramente flexionados, después, doble los codos para bajar la mancuerna hacia su frente o justo por detrás de su cabeza. Realice con cada brazo.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

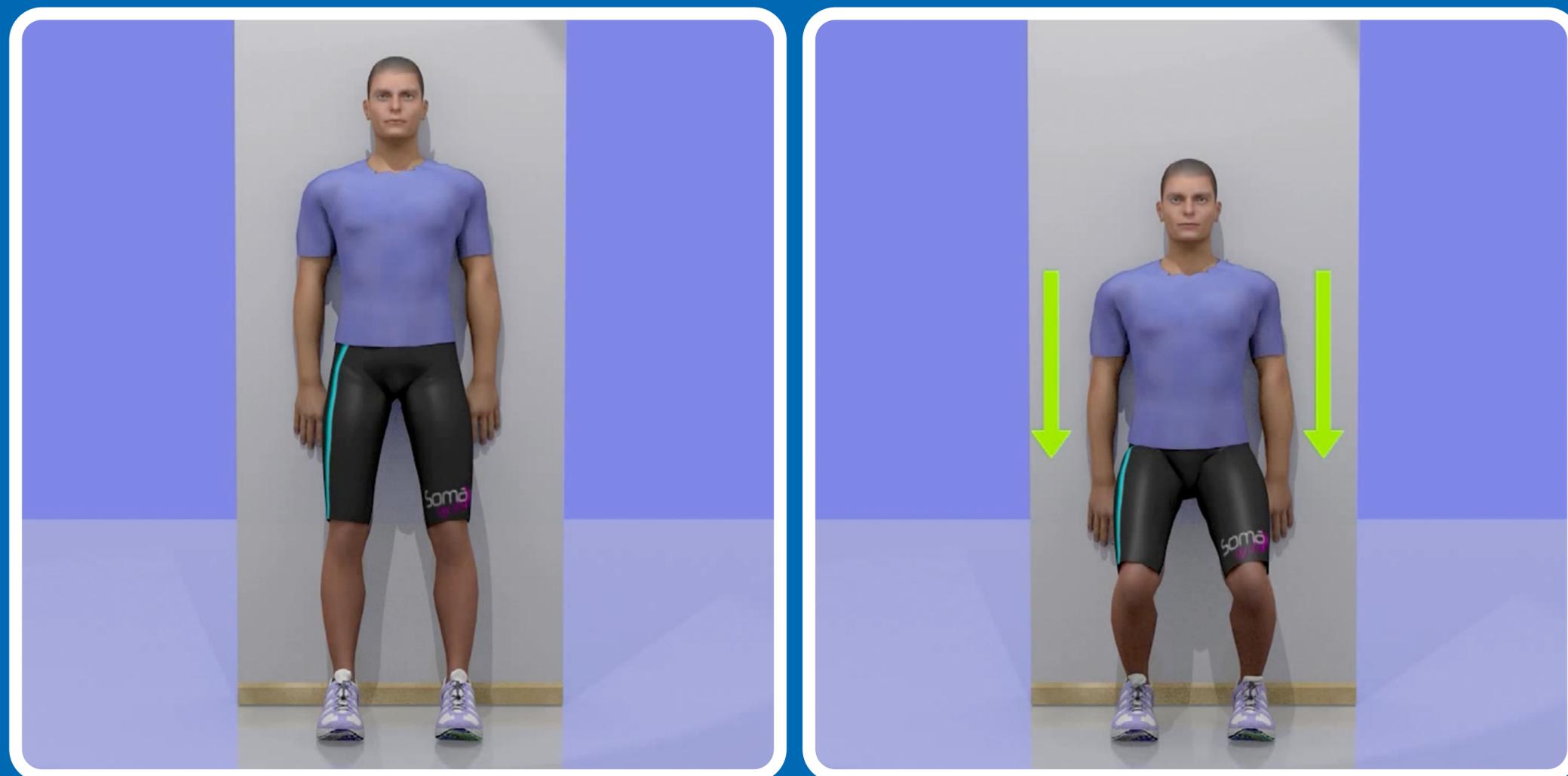
Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Sentadilla con apoyo

Con la espalda apoyada en la pared descienda flexionando las caderas y las rodillas.
Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

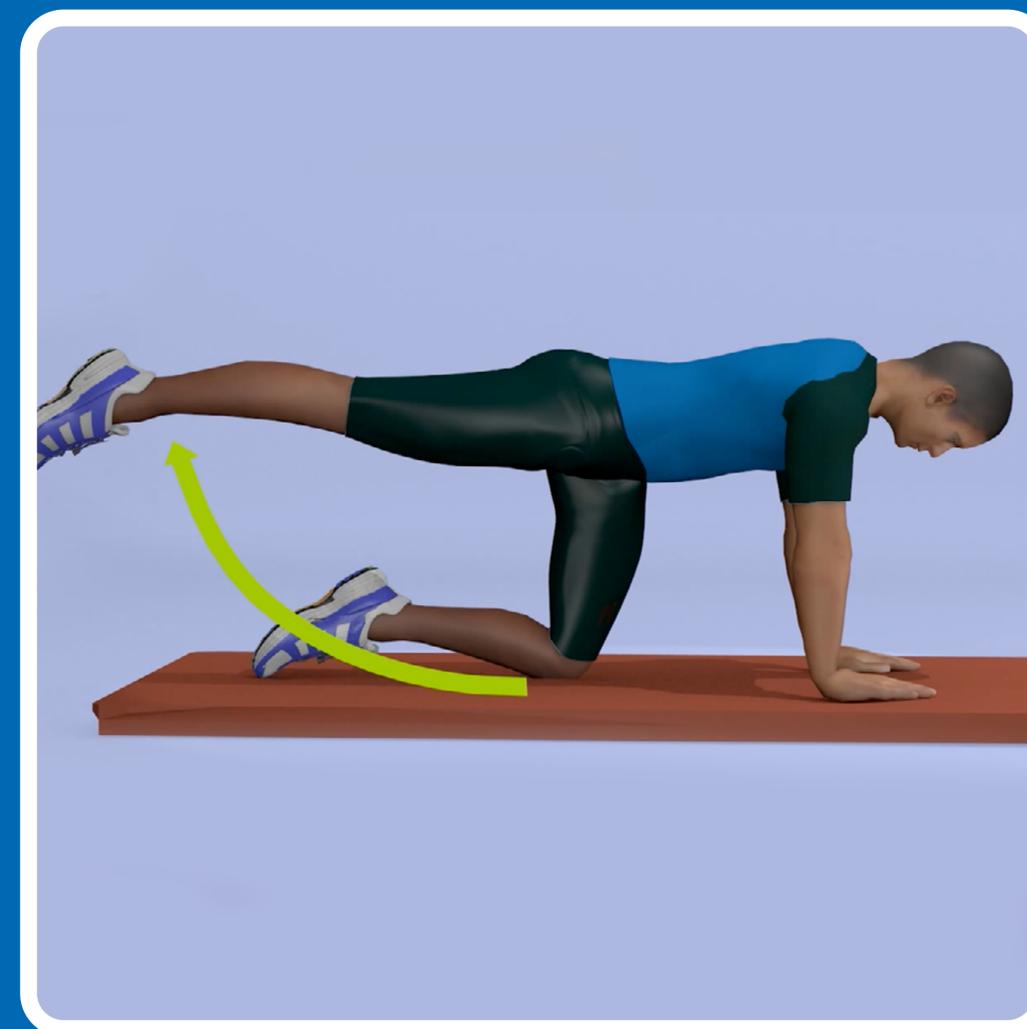
Nivel **ALTO**

1 Series

10 Repeticiones

Elevación pierna cuadrupedia

Con el tronco recto y el cuello alineado con el tronco tome aire y suéltelo mientras eleva la pierna. Mantenga 5 segundos. Repita con la otra pierna.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Abdominales manos nuca

Con las manos en la nuca despegue la parte alta del cuerpo del suelo, de frente, en dirección a las rodillas. Mantenga 3 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Puente

Tome aire y suéltelo al levantar el cuerpo del suelo, hasta que los muslos queden en línea con el tronco. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Elevación de pierna tumbado de lado

Levante la pierna recta sin doblar la rodilla separándola de la otra unos 30 cm.
Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

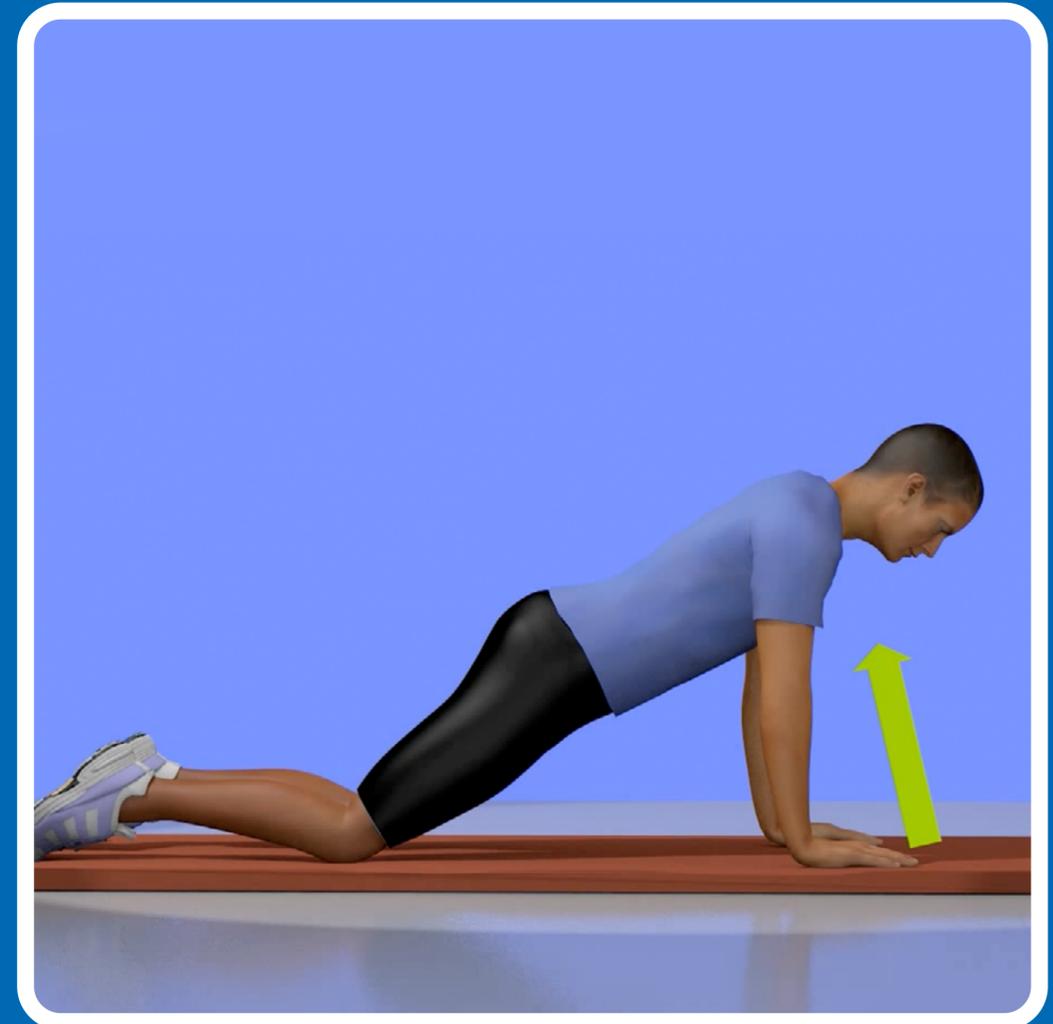
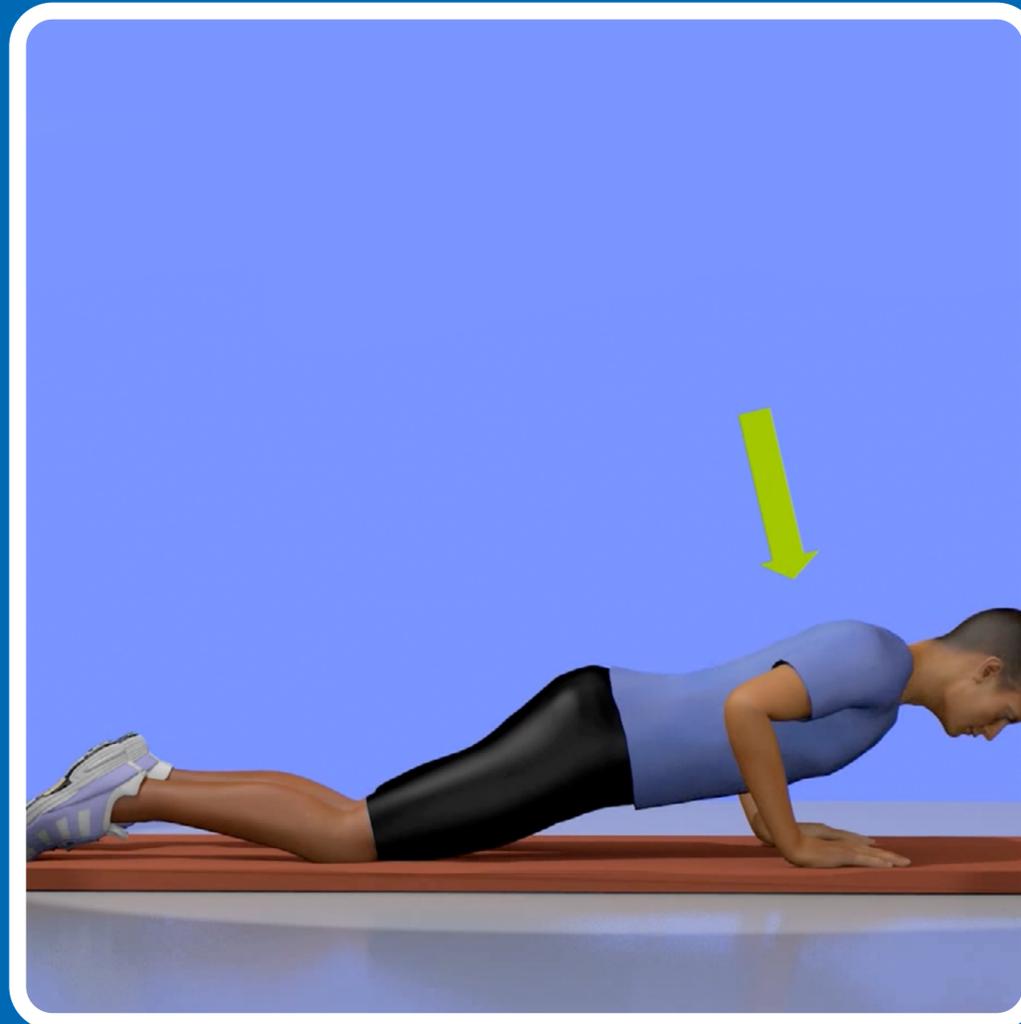
Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Protracción de rodillas

Doble los codos acercando el pecho al suelo y, después, extiéndalos arqueando la espalda de modo que las escápulas se separen entre sí. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

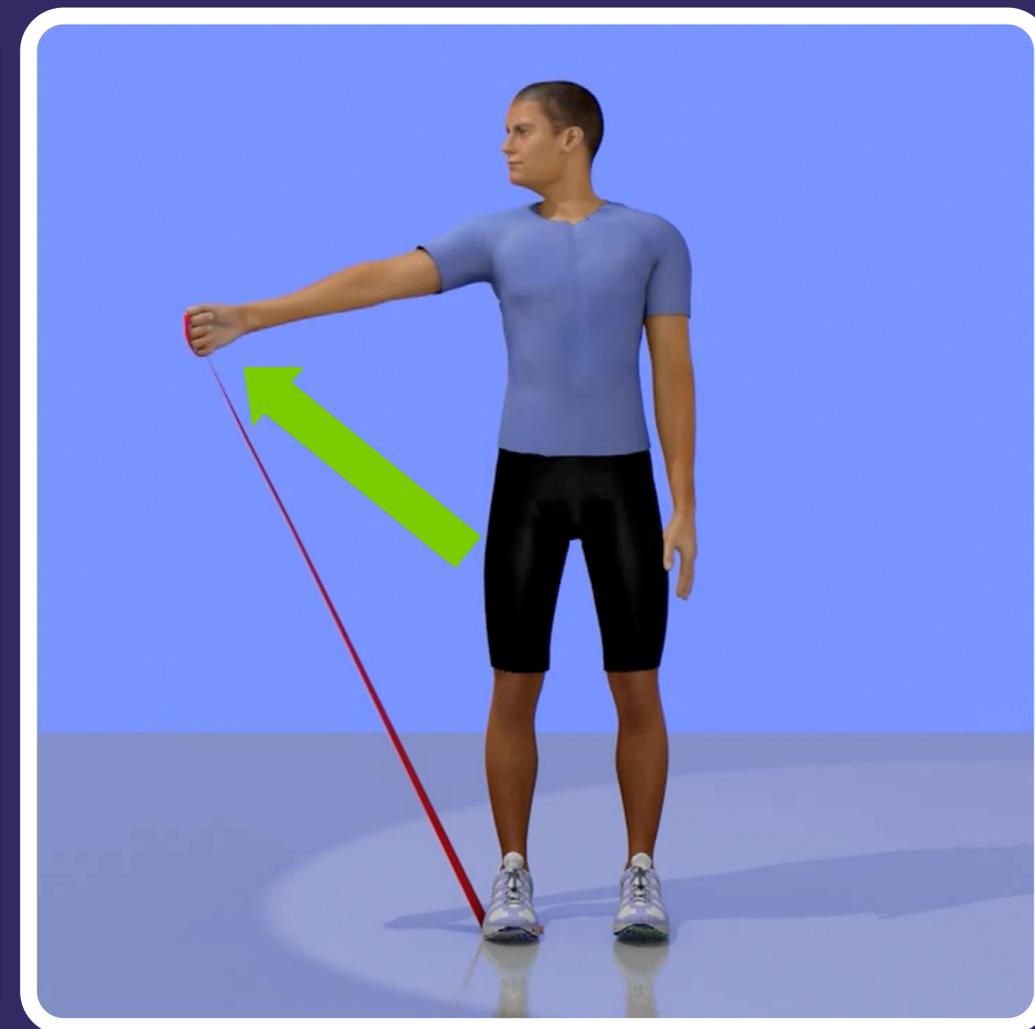
Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Abducción con banda elástica

Con el brazo estirado sujetando una banda elástica, sin doblar el codo y en un ángulo de unos 30° por delante del cuerpo, tire de ella dirigiendo el brazo hacia arriba sin que llegue a quedar paralelo al suelo. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Sentadilla sin apoyo con/sin banda

Con las rodillas a nivel de los hombros, descienda flexionando las caderas y las rodillas, puede añadir una banda por encima de las rodillas para aumentar la dificultad. Mantenga 20-30 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

Zancadas

Dé un paso largo hacia adelante con una pierna, bajando las caderas hasta que ambas rodillas estén dobladas aproximadamente a 90 grados. Mantenga 5 segundos. Posteriormente regrese a su posición inicial. Repita con el otro lado.

3 Series

10 Repeticiones





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

1 Series

10 Repeticiones

Puente con elevación de la pierna

Tome aire y suéltelo al levantar el cuerpo del suelo, hasta que los muslos queden en línea con el tronco. Levante un pie del suelo hasta que la rodilla quede estirada. Mantenga 5 segundos. Repita con el otro lado.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

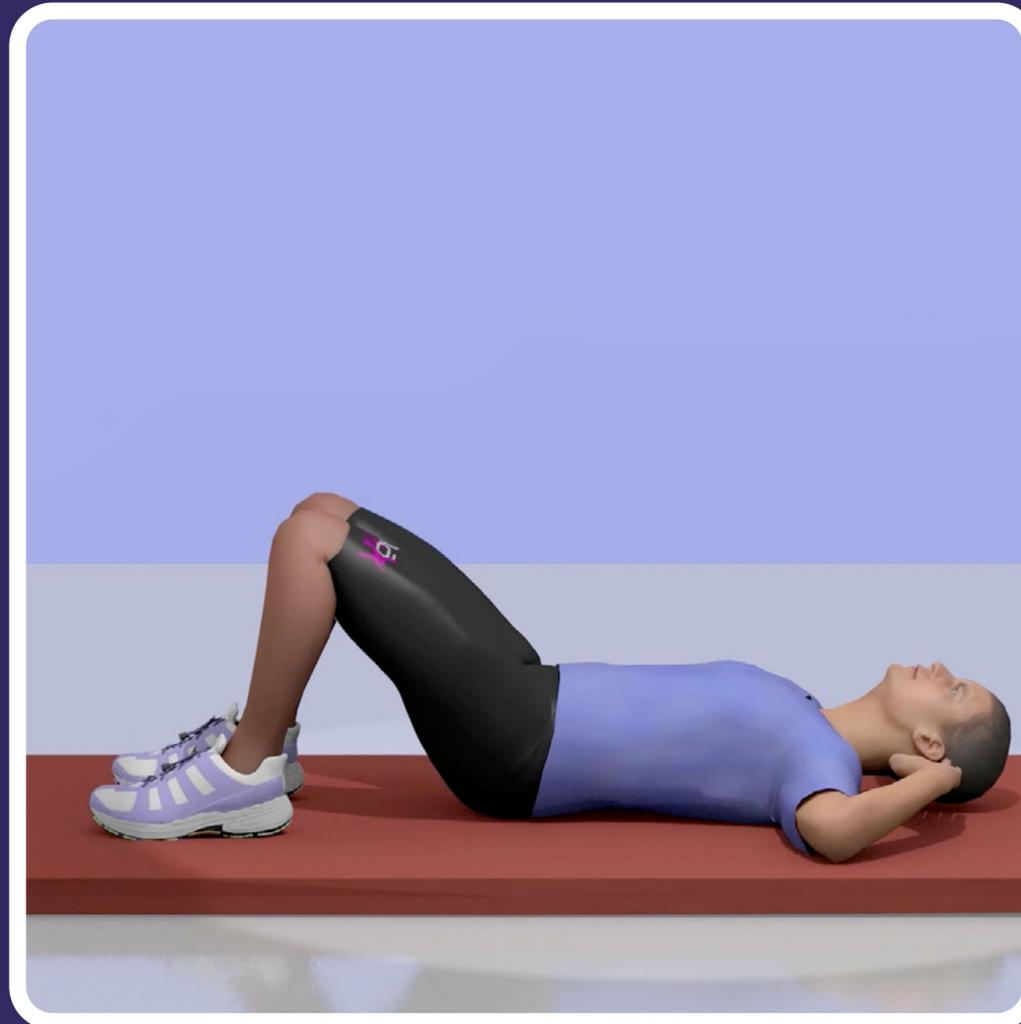
Nivel **ALTO**

Abdominales cruzados manos nuca

Con las manos en la nuca despegue la parte alta del cuerpo del suelo, llevando el codo hacia la rodilla opuesta. Mantenga 3 segundos. Repita hacia el otro lado.

3 Series

10 Repeticiones





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

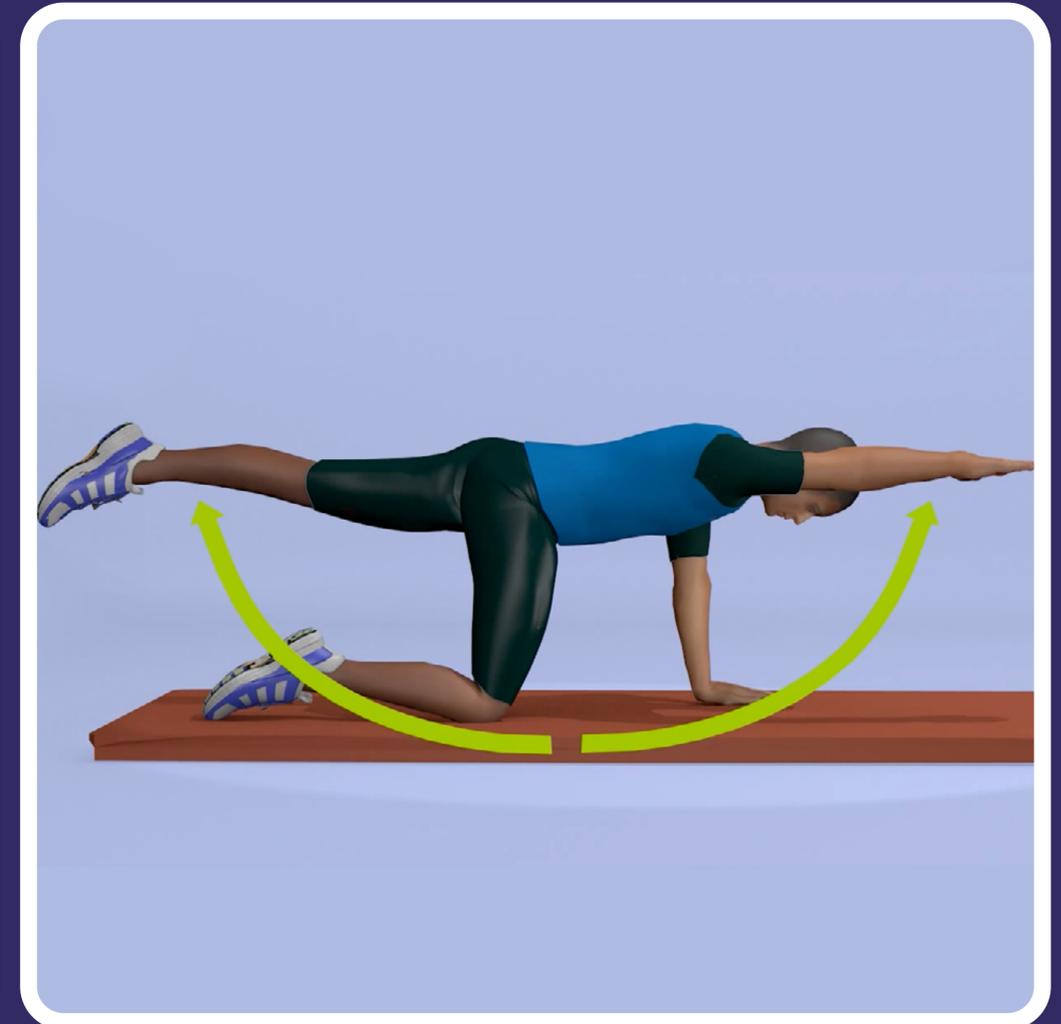
Nivel **ALTO**

1 Series

10 Repeticiones

Elevación brazo-pierna cuadrupedia

Con el tronco recto y el cuello alineado con el tronco tome aire y suéltelo mientras eleva el brazo de un lado y la pierna del lado contrario. Mantenga 5 segundos. Repita con el otro lado.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

3 Series

10 Repeticiones

Flexiones sin apoyo de rodillas

Desde la 'posición de plancha' doble los codos acercando el pecho al suelo y, después, extiéndalos. Mantenga 5 segundos.





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

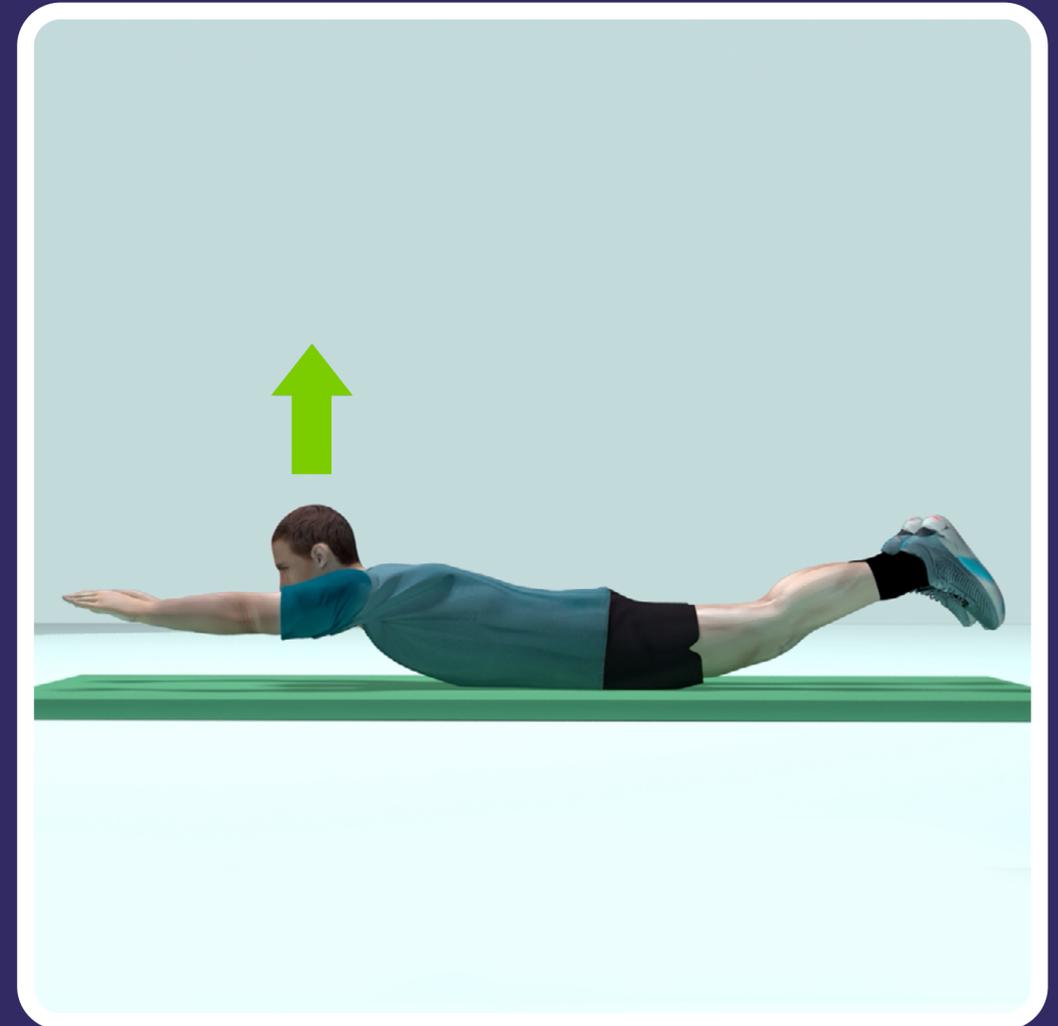
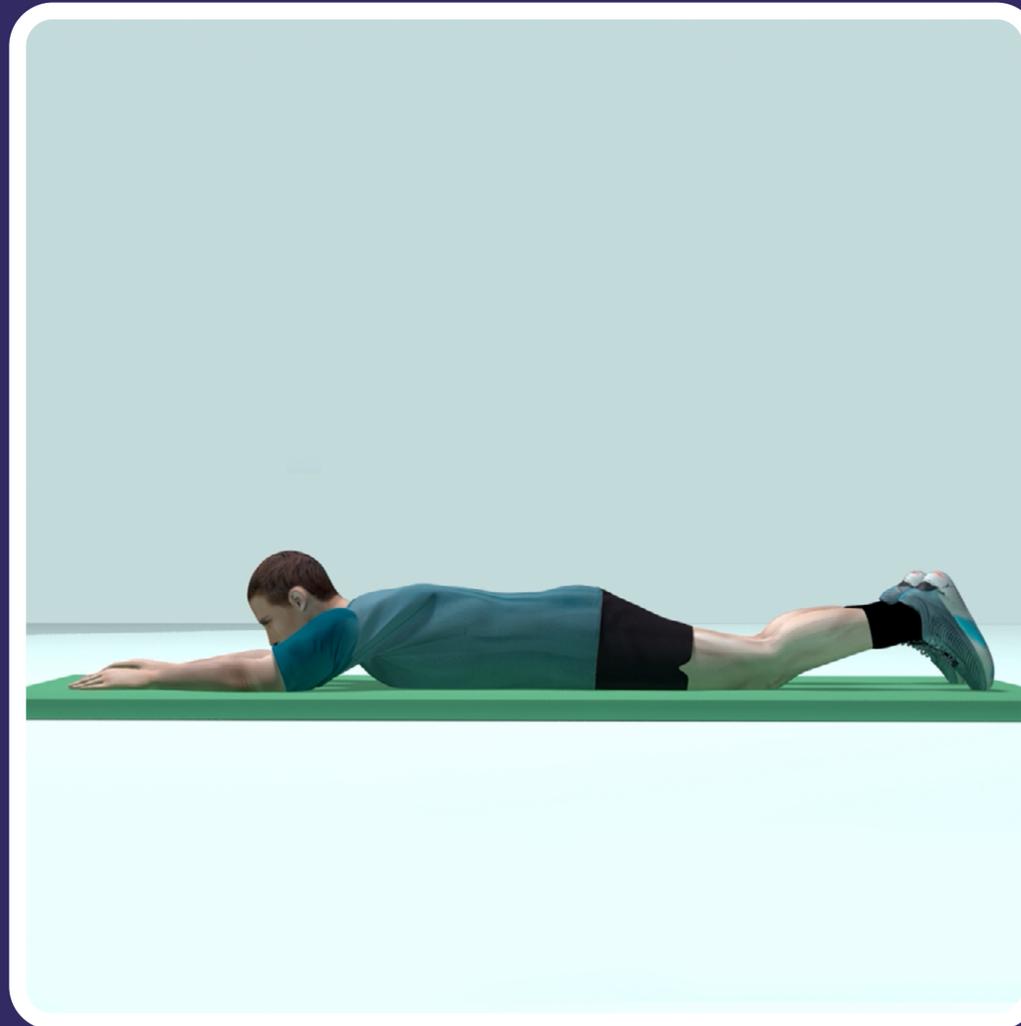
Nivel **ALTO**

Hiperextensiones (Supermán)

Levante los brazos, el pecho y las piernas del suelo. Mantenga los brazos y las piernas lo más rectos posible, contrayendo los músculos de la espalda y los glúteos mientras eleva el cuerpo.

3 Series

10 Repeticiones





Nivel **BÁSICO**

Nivel **MEDIO**

Nivel **ALTO**

Crea tu propia rutina o programa de ejercicio combinando ejercicios de distintos niveles en la página de ejercicio de SERMEF

ACCEDER