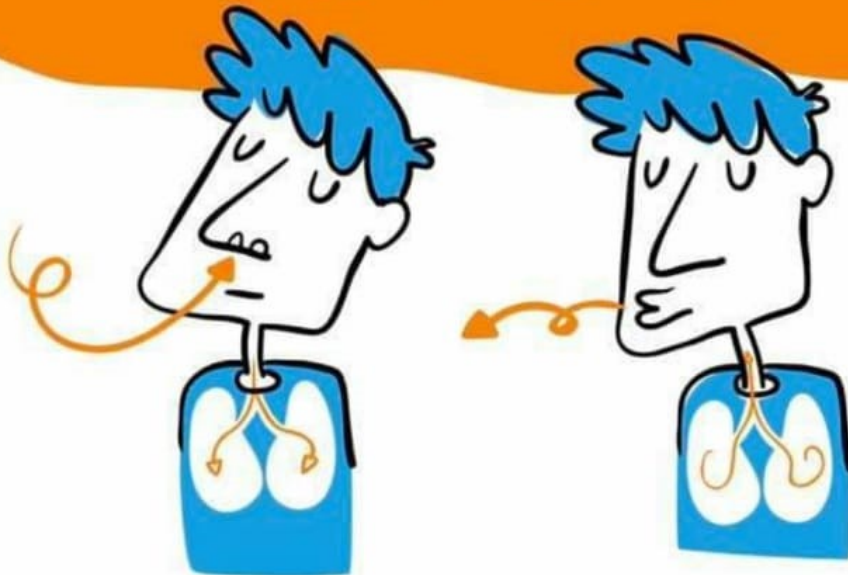




Colegio Profesional de  
**FISIOTERAPEUTAS**  
COMUNIDAD DE MADRID

# Recomendaciones de fisioterapia respiratoria y ejercicio físico para personas afectadas por el **C** **VID 19**



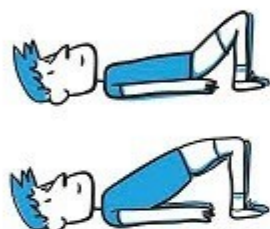
# Circuito 1:

## PERSONAS FÍSICAMENTE INACTIVAS

### Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ No hago nada de actividad física salvo las actividades del día a día (trabajo, casa).
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

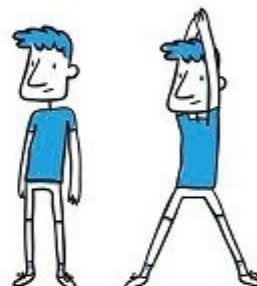
### Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Puente sobre hombros  
SSE: 5-6/10



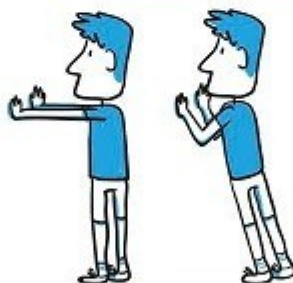
Fondos de tríceps en silla  
SSE: 5-6/10



Jumping jacks  
SSE: 7-8/10



Sentadillas  
SSE: 5-6/10



Fondos en la pared  
SSE: 5-6/10



Correr en el sitio  
SSE: 7-8/10



#### Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0- nada de esfuerzo  
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo, **30"** cada uno y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **3'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

\*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

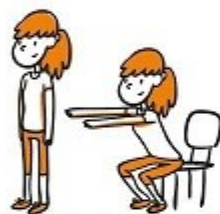
## Circuito 2:

## PERSONAS CON NIVEL MEDIO DE ACTIVIDAD FÍSICA

### Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 1-2 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

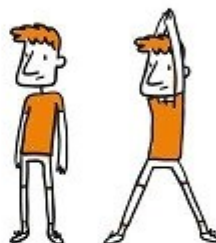
### Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



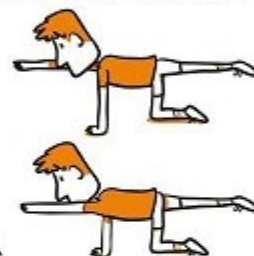
Sentadilla con silla  
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla  
SSE: 5-6/10



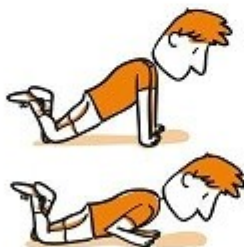
Jumping jacks  
SSE: 7-8/10



Elevar pierna-brazo  
SSE: 3-4/10



Lunges laterales alternos  
SSE: 6-7/10



Fondos sobre rodillas  
SSE: 5-6/10



Carrera en el sitio  
SSE: 7-8/10



Plancha lateral dinámica  
SSE: 5-6/10



#### Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0- nada de esfuerzo  
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **40"** cada uno y descansando **15"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **2'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

\*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

# Circuito 3: PERSONAS FÍSICAMENTE ACTIVAS

## Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo entre 18 y 65 años.
- ★ Realizo entre 3-5 sesiones de actividad física a la semana de forma regular.
- ★ No presento ninguna patología metabólica, cardiovascular o respiratoria.

## Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Sentadilla manos en la nuca  
SSE: 6-7/10



Fondos de tríceps en la silla  
SSE: 5-6/10



Jumping jacks  
SSE: 7-8/10



Plancha con elevación  
alternativa de pierna  
SSE: 5-6/10



Lunges alternos  
SSE: 5-6/10



Fondos sobre rodillas  
SSE: 5-6/10



Salto cruzando piernas  
SSE: 7-8/10



Rotaciones de tronco  
SSE: 5-6/10



**Sensación Subjetiva  
de Esfuerzo (SSE)**  
0- nada de esfuerzo  
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **50"** cada uno y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **2'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

\*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.

# Circuito 4: ADULTOS MAYORES

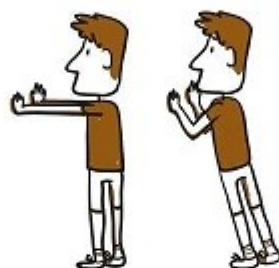
## Pertenezco a este grupo si:

- ★ Tengo más de 65 años.
- ★ No presento ninguna patología que condicione mi estado físico y mi capacidad de realizar actividad.

## Ejercicios: (el objetivo de estos ejercicios es prevenir la atrofia muscular y el síndrome del inmovilismo)



Puente sobre hombros  
SSE: 6-7/10



Fondos en la pared  
SSE: 5-6/10



Movilizar brazos  
SSE: 3/10



Elevar pierna-brazo contrario  
SSE: 4-5/10



Sentadilla en pared  
con manos en rodillas  
SSE: 6-7/10



Movilización de tórax  
SSE: 3/10



### Sensación Subjetiva de Esfuerzo (SSE)

0-nada de esfuerzo  
10- máximo esfuerzo

- ★ Realízalos en el orden que aparece en el dibujo. **30"** cada uno y descansando **10"** después de cada ejercicio. Repite el circuito **3 veces**.
- ★ Descansa **4'** tras cada vuelta completa.
- ★ **Aumenta o disminuye la intensidad** del ejercicio variando la velocidad o aumentando el tiempo de descanso después de cada ejercicio.
- ★ **Para si te mareas o te encuentras mal**, si tienes náuseas, dolor de cabeza, sudoración excesiva, cansancio desproporcionado o palpitaciones.

\*Estos son programas orientativos para prevenir la posible pérdida funcional derivada de la imposibilidad de realizar actividad física a causa de la crisis del Covid 19. Ante cualquier duda deberá consultar al profesional cualificado, bien sea su fisioterapeuta o un graduado en Cafyd.