SEEDOGO!

Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

ENTRENAMIENTO BÁSICO

PDF con fichas de ejercicios

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal

SENTADILLA

CUERPO COMPLETO

30 segundos

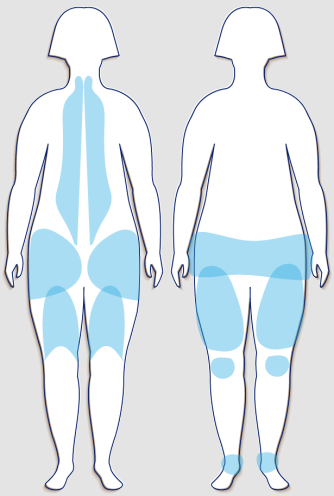
10-12 repeticiones

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Ninguno

Posición inicial

Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Fortalecer la musculatura de glúteos y piernas.
- Mejorar la movilidad en caderas, rodillas y tobillos.

BENEFICIOS:

- Mantiene la agilidad, evita caídas y mejora nuestra independencia.
- Fortalece la musculatura para mantener el cuerpo activo y fuerte.

¿CÓMO SE HACE?

Nos colocamos de pie con los pies separados al ancho de los hombros.

Estiramos los brazos hacia adelante y bajamos despacio, doblando las rodillas hasta formar un ángulo recto, como si fuésemos a sentarnos.

Las caderas van hacia atrás y la espalda se mantiene recta.

ERRORES COMUNES:

- Rodillas hacia dentro o sobrepasando los dedos.
- Columna redondeada.
- Apoyar el peso en los dedos del pie.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Sentadilla con salto final.

INTENSIDAD MEDIA:
Pausa abajo aguantando unos segundos.

INTENSIDAD BAJA:
Bajada más lenta y controlada.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Sentadilla con apoyo en silla.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Incorporar un peso adicional.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

No realizar el ejercicio con dolor de rodilla. Progresar según lo permitan nuestras articulaciones. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad

novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con materiales

REMO CON BANDA

EXTREMIDADES SUPERIORES

Libre

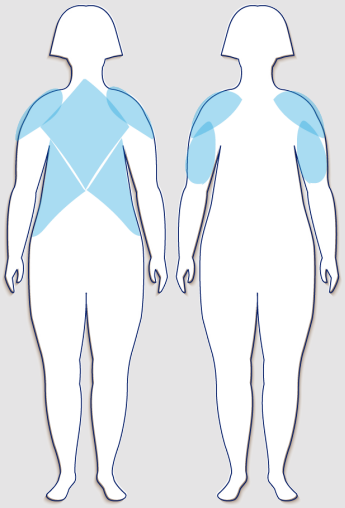
12 repeticiones

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Banda elástica de resistencia media y esterilla

Posición inicial

Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Fortalecer la musculatura estabilizadora de hombros y columna alta.
- Activar la musculatura de tracción de la espalda.

BENEFICIOS:

- Mejora nuestra postura y movilidad de espalda, hombros y brazos.
- Previene dolor de cuello, hombros y sintomatología de síndrome cruzado superior.

¿CÓMO SE HACE?

Podemos realizar este ejercicio sentados o de pie, con la banda elástica bien sujeta bajo los pies o en un punto fijo como una puerta o poste.

Comenzamos con los brazos extendidos al frente y la espalda recta.

Desde ahí, tiramos de la banda llevando los codos hacia atrás, pegados al cuerpo, y juntando las escápulas al final del movimiento.

Luego volvemos a la posición inicial de forma controlada, manteniendo siempre la tensión en la banda.

ERRORES COMUNES:

- Subir los hombros o encorvar la espalda.
- Tirar solo con los brazos sin estabilizar la espalda y core.
- Demasiada tensión en el cuello.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Realizar la tracción en combinación con aperturas en cruz.

INTENSIDAD MEDIA:
Realizar una breve pausa con los brazos flexionados y contracción del abdomen.

INTENSIDAD BAJA:
Usar bandas con mayor resistencia.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Sentado con apoyo lumbar.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Semi sentadilla o con una mano.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

Se recomienda como ejercicio para corregir la postura encorvada. Supervisar en caso de lesiones de hombro. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal

MARCHA

EXTREMIDADES INFERIORES

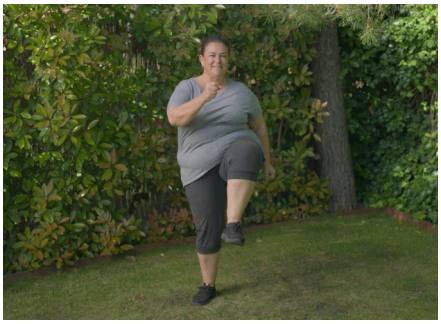
30 segundos

20 repeticiones

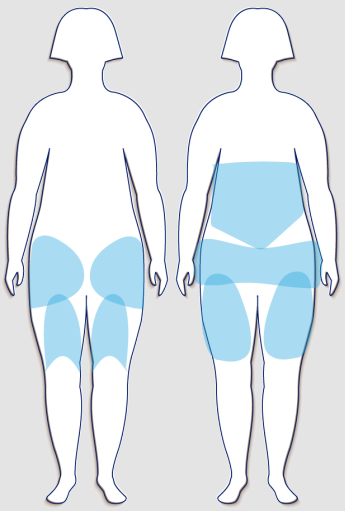
2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Ninguno

Posición inicial



Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Aumentar la coordinación multiarticular y la respiración.
- Mejorar fuerza de miembros inferiores con mejoras en capacidad aeróbica.

BENEFICIOS:

- Aumenta equilibrio dinámico, coordinación y fuerza de piernas.
- Mejora circulación, activación cardiovascular, y respiración.

¿CÓMO SE HACE?

Nos colocamos de pie, con los pies al ancho de las caderas y los brazos relajados.

Desde esta posición, comenzamos a marchar en el sitio, alternando el levantamiento de las rodillas. Intentamos llevar cada una hasta la altura de la cadera, o hasta donde nuestro cuerpo lo permita.

Es importante mantener el tronco erguido y mover los brazos de forma activa para acompañar el ritmo del ejercicio.

ERRORES COMUNES:

- Inclinar demasiado hacia delante el cuerpo.
- Usar más un lado que otro.
- Rodilla y/o cadera no alineada.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Realizar en desplazamiento.

INTENSIDAD MEDIA:
Realizar con frecuencia continua y pequeños impactos.

INTENSIDAD BAJA:
Aumentar ritmo.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Marcha lateral (caminar de lado)

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Carrera en el sitio con rodillas altas.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

Vigilar en caso de hipertensión, mareos o problemas osteo-articulares. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal

PUSH PRESS SIN CARGA

EXTREMIDADES SUPERIORES

Libre

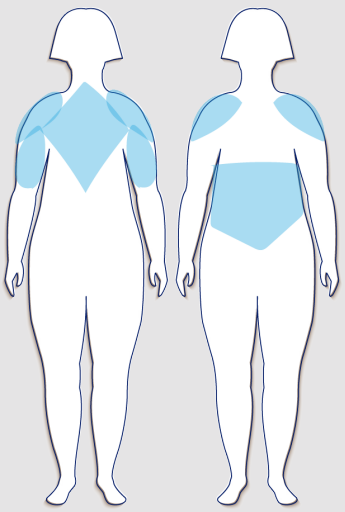
12-15 repeticiones

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Ninguno

Posición inicial

Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Mejorar la coordinación intramuscular de miembros superiores e inferiores.
- Fortalecer la musculatura de la espalda, hombros y abdominales junto con la de miembros inferiores.

BENEFICIOS:

- Activa las caderas posteriores mediante ejercicios dinámicos.
- Mejora la coordinación multiarticular e intramuscular.

¿CÓMO SE HACE?

Nos colocamos de pie, con los brazos flexionados a la altura de los hombros, como si sostuviéramos una carga imaginaria.

Desde ahí, flexionamos ligeramente las rodillas y extendemos con fuerza las caderas mientras llevamos los brazos hacia arriba, terminando con los brazos completamente estirados por encima de la cabeza.

Después, volvemos a la posición inicial con control.

ERRORES COMUNES:

- No hacer fuerza con los abdominales.
- Cargar zona lumbar.
- Movimientos descoordinados.
- Adelantar la cabeza o rotación de rodillas hacia dentro.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Pequeño salto al acabar extensión de piernas y posterior extensión de brazos.

INTENSIDAD MEDIA:
Pausar en flexión de rodillas en isométrico unos segundos.

INTENSIDAD BAJA:
Aumentar ligeramente la intensidad.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Movimiento solo de brazos.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Añadir carga o banda elástica.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

Realizar con cuidado si se tiene movilidad limitada de hombro o cervicales. Progresar según lo permitan nuestras articulaciones. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal

ELEVACIÓN DE TALONES

EXTREMIDADES INFERIORES

Libre

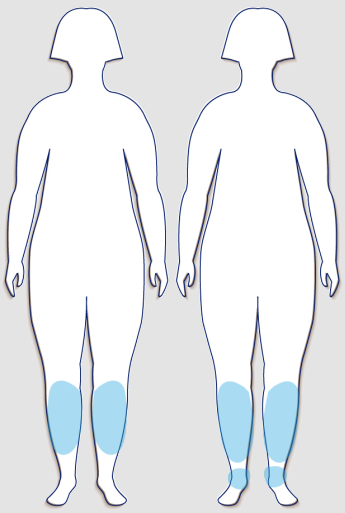
11-15 repeticiones

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Elemento de apoyo (opcional)

Posición inicial

Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Fortalecer la musculatura de la pantorilla y activar glúteos y estabilizadores.

BENEFICIOS:

- Mejora el impulso y la potencia en la marcha.
- Aumenta estabilidad en tobillo y rodilla.

¿CÓMO SE HACE?

Nos colocamos de pie, con los pies al ancho de las caderas y, si lo necesitamos, apoyamos ligeramente las manos en una pared o en el respaldo de una silla para mayor estabilidad.

Desde esa posición, elevamos los talones de forma controlada hasta quedar de puntillas.

Mantenemos la posición arriba uno o dos segundos y luego bajamos despacio, sin dejar que los talones caigan de golpe.

ERRORES COMUNES:

- Apoyar el peso de forma desigual entre los pies.
- Movimiento rápido y poco controlado.
- Talones sin elevación completa.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Elevación con una sola pierna.

INTENSIDAD MEDIA:
Bajada más lenta.

INTENSIDAD BAJA:
Subida más rápida con pausa arriba.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Realizar menor número de repeticiones y con elevaciones parciales.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Con apoyo en elemento y pies sobre escalón con talones liberados.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

Ejercicio adecuado para personas incluso con movilidad reducida. Recomendado para calentamiento. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal

PLANCHA

EXTREMIDADES SUPERIORES

30 segundos

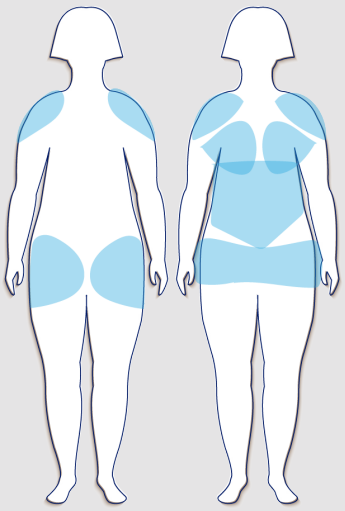
-

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Esterilla

Posición inicial

Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Mejorar postura, estabilización y prevenir dolores.
- Fortalecer musculatura de glúteos, piernas y zona core.

BENEFICIOS:

- Fortalece la musculatura estabilizadora y de sosten.
- Previene el dolor de espalda y molestias posturales.

¿CÓMO SE HACE?

Nos colocamos boca abajo, apoyando los antebrazos y las rodillas en el suelo.

Desde esa posición, activamos el abdomen llevando suavemente el ombligo hacia dentro, sin arquear la zona lumbar.

Mantenemos el cuerpo alineado desde las rodillas hasta la cabeza, con el abdomen activo y la cadera estable, sin dejar que se hunda ni se eleve.

Sostenemos la postura durante el tiempo indicado, manteniendo una respiración constante y controlada.

ERRORES COMUNES:

- Cadera demasiado alta o baja.
- Cabeza caída.
- Abdomen inestable.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Añadir toques de hombro.

INTENSIDAD MEDIA:
Plancha completa.

INTENSIDAD BAJA:
Aguantar 5 segundos extra.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Replicar la postura sobre la pared y realizar contracción.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Plancha estática con elevación de miembros cruzados.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

No realizar el ejercicio si se tienen antecedentes de hernias o cirugías recientes. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con el propio peso corporal

ZANCADA ESTÁTICA

EXTREMIDADES INFERIORES

Libre

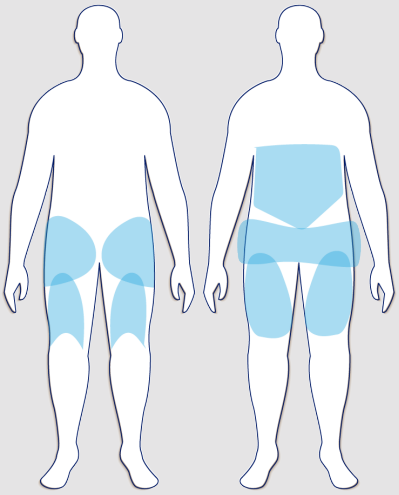
10 repeticiones por pierna

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Ninguno

Posición inicial

Posición final



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Mejorar equilibrio dinámico y estabilidad de cadera.
- Fortalecer musculatura de glúteos y piernas.

BENEFICIOS:

- Fortalece la musculatura de estabilización de tronco y cuerpo.
- Mejora la estabilidad, la marcha y la postura.

¿CÓMO SE HACE?

Comenzamos de pie, con los pies juntos.

Desde ahí, damos un paso largo hacia delante y bajamos el cuerpo verticalmente, flexionando ambas rodillas hasta formar ángulos cercanos a los 90 grados.

Es importante mantener el tronco erguido, que la cadera no se desplace hacia delante y que la rodilla adelantada no sobrepase los dedos del pie.

Subimos de nuevo y volvemos a la posición inicial.

ERRORES COMUNES:

- Rodillas hacia dentro o sobrepasando la vertical de los dedos de los pies.
- Perder el equilibrio o linealidad.
- Tronco demasiado inclinado hacia adelante.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Bajada más profunda y controlada.

INTENSIDAD MEDIA:
Zancada alterna o caminando.

INTENSIDAD BAJA:
Mantener abajo 3 segundos.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Realizar apoyo lateral en pared o elemento.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Zancada con salto, desplazamientos o carga adicional.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

No realizar el ejercicio con artrosis de rodilla. Controlar la postura y el equilibrio. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®

SEEDO GO!
Ejercicios de Fuerza Para Personas con Obesidad

Ejercicios de fuerza con materiales

ARRASTRE CON TOALLA

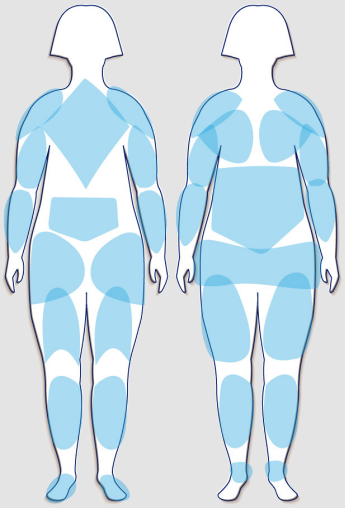
CUERPO COMPLETO

30 segundos

3-5 metros

2-3 series

MATERIAL NECESARIO:
Toalla y carga ligera (libros, botellas, pesas...) sobre suelo liso.



OBJETIVOS FÍSICOS:

- Ejercitar de forma global los diferentes músculos del cuerpo en función del arrastre.

BENEFICIOS:

- Mejorar la capacidad de mover objetos realizando esfuerzo moderado.
- Entrena la fuerza de todo el cuerpo mejorando la transferencia a las actividades de la vida diaria.

Posición inicial

Posición final

¿CÓMO SE HACE?

Nos colocamos de pie, sujetando una toalla a la que hemos colocado un poco de peso encima, como una mochila o unos libros, sobre una superficie que permita deslizarla.

Desde ahí, tiramos de la toalla hacia atrás o hacia los lados, ya sea caminando o simplemente arrastrándola con los brazos, según el objetivo.

El movimiento debe ser fluido y controlado, manteniendo la activación del abdomen en todo momento. Terminamos una vez hayamos desplazado la carga unos metros.

ERRORES COMUNES:

- Tensión en el cuello y hombros.
- Mala postura al caminar o tirar.
- Dar tirones al arrastrar la toalla.
- No flexionar las rodillas y compensar con espalda flexionada.

AUMENTO PROGRESIVO DE INTENSIDAD:

INTENSIDAD ALTA:
Combinar con sentadillas o rotaciones.

INTENSIDAD MEDIA:
Realizar con posición de zancada.

INTENSIDAD BAJA:
Aumentar el peso de carga o la distancia.

VARIANTE MÁS FÁCIL:

Carga más ligera, distancia más corta.

VARIANTE MÁS DIFÍCIL:

Mayor carga o superficie con fricción.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

Ejercicio ideal para circuitos. Recomendado para mejorar la transferencia de fuerza hacia actividades cotidianas. No realizar opciones más avanzadas sin las indicaciones de un profesional.

SEEDO Sociedad Española de Obesidad
novo nordisk®