

# SOP

# Abordaje

# ejercicio

# físico



Comprometidos  
con la mujer

Tablas y  
ejercicios

## FASE 1.

### Adaptación

Trabajo en circuito con 30"  
de trabajo con peso ligero y  
20" de descanso.

---

Nº veces circuito: 2-3

---

T. de trabajo: 30"

---

T. de descanso: 20"

---

Nº veces semana: 2-4

---

Material: colchoneta y fitball

---



- 1 Sentadillas con fitball en pared:**  
Apoye su pelota en una pared y a continuación su espalda en ella. Eche los pies un poco hacia adelante colocando el peso de su cuerpo en la pelota. Suba y baje la pelvis sin sobrepasar la altura de las rodillas.



- 4 Dorsal con gomas:**  
Coloque una pierna delante de la otra, incline la espalda y apoye suavemente su mano en un fitball. Sitúe una goma elástica debajo del pie y cójala con la mano del mismo lado. Procure que le quede la espalda recta y tenga buen equilibrio. Una vez en esta posición, suba y baje la mano lo más perpendicular al suelo posible.



- 7 Abdominal cuadrúpedo:**  
Colóquese en posición de cuatro patas. Apoye bien los pies y levante sus rodillas a la vez solo 1 cm del suelo (más no). Mantenga la posición con la espalda recta y el abdomen apretado durante el tiempo establecido



- 2 Flexiones de pecho inclinadas:**  
Coloque las manos en una mesa. Cuanto más separadas las coloque, más trabajo pectoral hará, y cuanto más las cierre, más trabajarán sus tríceps. Suba y baje manteniendo la espalda recta en todo momento y el abdomen contraído.



- 3 Isquiotibiales con fitball:**  
Ponga los pies sobre la pelota con las piernas bien estiradas, y suba y baje la pelvis manteniendo el equilibrio.



- 5 Plancha en inclinación:**  
Ponga los codos en una silla o una mesa, siempre bien apoyada contra la pared, y mantenga la posición de la imagen el tiempo establecido con la espalda bien recta.



- 6 Plancha lateral:**  
Colóquese de lado con las piernas flexionadas, apoye bien su codo y levante solo la pelvis del suelo. Sentirá el trabajo en la parte lateral de los abdominales. Mantenga la posición.



- 8 Zancadas con peso:**  
Haga un paso hacia adelante como si hiciera una reverencia sin que la rodilla de atrás llegue a tocar el suelo. Es muy importante que la rodilla de la pierna que está delante no sobrepase en ningún caso la punta del pie.

Para finalizar:  
**andar** (u otro ejercicio cardiovascular) **15 minutos** (por encima de su andar habitual).

## FASE 2.

### Fuerza

Trabajo en circuito con 30" de trabajo con peso ligero y 20" de descanso.

---

Nº veces circuito: 2-3

---

T. de trabajo: 30"

---

T. de descanso: 20"

---

Nº veces semana: 2-4

---

Material: colchoneta y fitball

---



- 1 Sentadillas con peso:**  
Con las piernas a la altura de sus caderas, descienda su pelvis sintiendo que el peso de su cuerpo se sitúa más en el talón del pie que en su punta, para evitar sobrecargar la rodilla. Mantenga la espalda recta.



- 4 Zancadas:**  
Haga un paso hacia adelante como si hiciera una reverencia sin que la rodilla de atrás llegue a tocar el suelo. Es muy importante que la rodilla de la pierna que está delante no sobrepase en ningún caso la punta del pie.



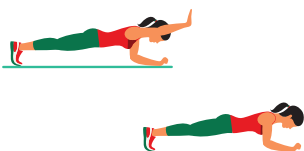
- 7 Isquiotibiales con una pierna:**  
Suba y baje la pelvis con una sola pierna manteniendo la otra en posición estirada y sin moverse.



- 2 Flexiones de pecho inclinadas:**  
Coloque las manos en una superficie que le mantenga inclinada. Cuanto más separadas las coloque más trabajo pectoral hará, y cuanto más las cierre, más trabajarán sus tríceps. Suba y baje manteniendo la espalda recta en todo momento y el abdomen contraído.



- 3 Dorsal con mancuernas:**  
Coloque una de sus rodillas en una silla y ponga la otra pierna atrás para que la espalda le quede recta y tenga buen equilibrio. Una vez en esta posición, suba y baje la mano lo más perpendicular al suelo posible.



- 5 Transverso Superman:**  
En la posición de plancha horizontal, con los codos en el suelo, extienda los brazos de forma alterna procurando mantener la espalda recta y sin moverse en todo momento.



- 6 Torsión oblicuos con peso:**  
En la posición de plancha lateral y con una mancuerna en la mano, intente torsionar el cuerpo bajando la mancuerna hacia el suelo para después volver a subir.



- 8 Tríceps en silla:**  
Coja una silla y apóyela en la pared, coloque sus manos en ella y manteniendo la pelvis muy cerca de la silla pero despegada de ella, suba y baje flexionando los codos. No baje más de la cuenta y ayúdese de las piernas si fuera necesario.

Para finalizar:  
**andar** (u otro ejercicio cardiovascular) **15 minutos** (por encima de su andar habitual).

## FASE 3.

### Hiit

Trabajo en circuito con 40" de trabajo con peso para brazos de 2 a 5 kgs y piernas de 5 a 10 kgs y correas de suspensión que se pueden colocar en un árbol, columna o puerta y 20" de descanso.

Nº veces circuito: 2-3

T. de trabajo: 30"

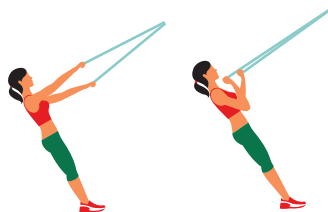
T. de descanso: 20"

Nº veces semana: 2-4

Material: colchoneta y fitball



- 1 Sentadillas con peso:**  
Con las piernas a la altura de sus caderas, descienda su pelvis sintiendo que el peso de su cuerpo se sitúa más en el talón del pie que en su punta, para evitar sobrecargar la rodilla. Mantenga la espalda recta.



- 4 Dorsal en cuerdas de suspensión:**  
Bien cogida a las cuerdas, deje caer su cuerpo de forma lenta hacia atrás y vuelva a subir para completar el ejercicio. Cuanto más se incline, más aumentará la dificultad del ejercicio.



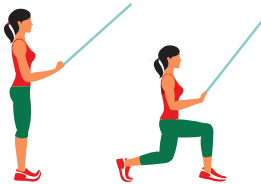
- 7 Isquiotibiales en cuerda de suspensión:**  
Ponga los tobillos dentro del agarre para las cuerdas y levante la pelvis. Mantenga la pelvis alta mientras flexiona y estira las piernas de forma alterna.



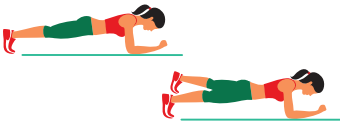
- 10 Torsión oblicuos con peso:**  
En la posición de plancha lateral y con una mancuerna en la mano, intente torsionar el cuerpo bajando la mancuerna hacia el suelo para después volver a subir.



- 2 Pectorales con cuerdas de suspensión:** Agarrando fuerte las cuerdas de suspensión, realice dos semicírculos con sus brazos y descienda su tronco hasta sentir el trabajo en el pecho; luego suba volviendo a juntar las manos en la posición inicial. Recuerde que cuanto más se incline, más difícil será el ejercicio.



- 5 Zancadas con cuerdas de suspensión:** Bien cogida a las cuerdas, desplace una pierna hacia atrás y flexiónela como si hiciera una reverencia. La rodilla trasera no debe tocar el suelo. Vuelva a la posición inicial y cambie de pierna.



- 8 Plank jacks:** Con los codos en el suelo y haciendo una plancha abdominal, abra y cierre las piernas de un salto. Tenga mucho control sobre su espalda procurando que esté recta en todo momento, sintiendo el abdominal trabajando y evitando dolores lumbares.



- 11 Saltar con la cuerda:** Movimiento típico de saltar a la comba. Tenga en cuenta no realizar un salto muy alto para proteger sus articulaciones.



- 3 Running en cuerdas de suspensión:** Apoye el peso de su cuerpo con los brazos flexionados en las cuerdas y simule la acción de correr, levantando las rodillas bien alto de forma alternada.



- 6 Soldados (o burpees):**
- Acucílllese.
  - Extienda las piernas hacia atrás (a la vez o una a una, según posibilidades).
  - Recoja las piernas de nuevo.
  - Levántese y salte hacia arriba (opcional).



- 9 Mountain climbers:** Con las manos en el suelo, mueva las piernas de forma alterna a buen ritmo para aumentar su frecuencia cardíaca.

Para finalizar:  
**andar** (u otro ejercicio cardiovascular) 15 minutos (por encima de su andar habitual).

# Ejercicios para el ovario poliquístico

## Consejos generales

- A modo de asegurarnos una buena prevención de lesiones es importante pasar por todas las fases de trabajo antes de ir directamente a la última.
- Hay que intentar cumplir con al menos un 80% de las sesiones prescritas para conseguir generar el estímulo corporal que se necesita.
- Nunca se debe trabajar con dolor articular o de cualquier otra índole. Visitar a un especialista si el dolor persiste.
- La técnica de los ejercicios es fundamental para evitar dolores.
- Consultar a cualquier experto en actividad física en caso de duda.
- Todos los ejercicios se pueden realizar en casa con el material adecuado.
- Con antecedentes cardíacos o patologías cardíacas no se puede realizar ningún trabajo HIIT o interválico cardiovascular.