



**PROGRAMAS DE
ENTRENAMIENTO
PARA TODAS
LAS EDADES**



GIMNASIOS



RUNNING



CICLISMO



Providencia

Providencia

Comprometidos con el
cuidado de tu Salud



Premio Nacional
Calidad 2010



Providencia



9 DE CADA **10**
CHILENOS
NO

REALIZA NINGÚN TIPO DE
ACTIVIDAD FÍSICA,
ES DECIR, **EL 87,2%**
DE LA POBLACIÓN

Encuesta de Calidad de Vida y Salud (QVCS) 2009

CUELLO**DESARROLLO****TIEMPO****1**

- Poner la mano tras la oreja.
- Inclinar al lado contralateral.

10 segundos**4 series por lado****HOMBRO Y CUELLO****DESARROLLO****TIEMPO****2**

- Extienda el brazo por delante del cuello.
- Con la otra extremidad presione el codo hacia su cuerpo.

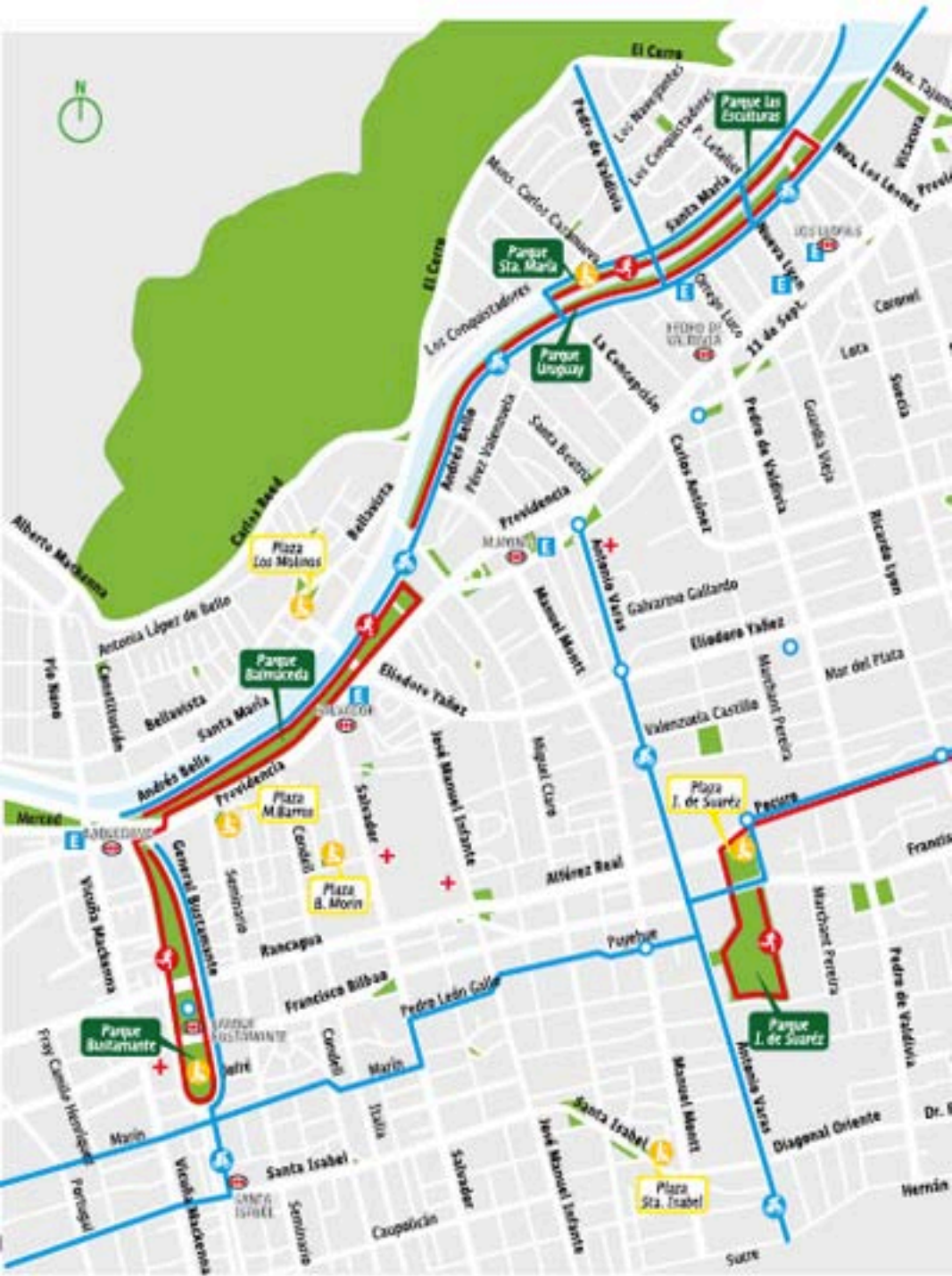
10 segundos**4 series por brazo****DORSAL Y TRÍCEPS****DESARROLLO****TIEMPO****3**

- Poner el brazo tras la cabeza.
- Con la mano contraria, llevar el codo hacia atrás de la cabeza.

10 segundos**4 series por brazo****FLEXORES DE CADERA****DESARROLLO****TIEMPO****4**

- Poner las manos en la cadera.
- Extender la cadera hacia delante.

20 segundos**4 series por lado**



PLAZACTIVA

"Viviendo el Deporte al Aire Libre"



Contáctenos en www.plazactiva.com

Correo: contacto@plazactiva.org

Fono: 02-622 58 21



CIRCUITO A | Parque Bustamante y Parque Balmaceda

ADULTO INTERMEDIO

Entre 41 a 64 años



BÁSICO 1 a 2 meses	GIMNASIOS	RUNNING	OCLEMO
	Usar las siguientes máquinas: series tiempo 1-3-5 » 1 15 minutos 8-10 » 5 30 segundos 12-13-14-17 » 4 8 repeticiones	No es recomendable practicar running en esta etapa.	Dar una vuelta completa al Parque Bustamante. 1,5 kms aprox.
INTERMEDIO 3 a 5 meses	GIMNASIOS	RUNNING	OCLEMO
	Usar las siguientes máquinas: series tiempo 1-3-5 » 1 20 minutos 8-10 » 8 30 segundos 12-13-14-17 » 6 8 repeticiones	Dar una vuelta completa al Parque Bustamante. 1,5 kms aprox.	Partir por ciclovia de Johé con Gral. Bustamante, subir hasta pasar Providencia, continuar por ciclovia de Andrés Bello hasta llegar a Huelén. 2,5 kms aprox.
AVANZADO 6 a 10 meses	GIMNASIOS	RUNNING	OCLEMO
	Usar las siguientes máquinas: series tiempo 1-3-5 » 2 20 minutos 8-10 » 5 30 segundos 12-13-14-17 » 8 8 repeticiones	Dar la vuelta completa al Parque Bustamante, seguir por el Parque Balmaceda y dar una vuelta completa hasta llegar nuevamente al Parque Bustamante. 5 kms aprox.	Partir por ciclovia de Marín con Gral. Bustamante, seguir por ella hasta llegar a Antonio Varas (ver mapa), doblar en E. Yañez a la izquierda hasta llegar a ciclovia de Andrés Bello, terminar en Plaza Italia. 5 kms aprox.

GIMNASIOS

Los gimnasios públicos al aire libre, son un equipamiento para parques y plazas con el propósito de entregar de forma gratuita recreación, deporte y salud a todos los habitantes de Providencia. Proporcionan un equipamiento que resuelve las necesidades deportivas de la comunidad.



UBICACIÓN DE GIMNASIOS EN LA COMUNA

-  **Plaza Inés de Suárez:** Francisco Bilbao con Escuela de Telecomunicaciones
-  **Plaza Santa Isabel:** Santa Isabel 1200
-  **Plaza Manuel Barros:** Obispo Pérez de Espinoza con Rodolfo Vergara
-  **Plaza Gral. Bonifia:** Ellicer Parada con Echenique
-  **Plaza Los Molinos:** Calle del Arzobispo con Bellavista.
-  **Parque A. Errázuriz:** Pocuro con Tobalaba
-  **Parque Tobalaba:** Tobalaba con El Vergel
-  **Parque Santa María:** Monseñor Carlos Casanueva con Santa María
-  **Parque Bustamante:** General Bustamante con Providencia
-  **Plaza Río de Janelro:** Pocuro con El Bosque
-  **Plaza Bernarda Morín:** Bernarda Morín con Terranova.

A CONTINUACIÓN:

Se le asignará un número a cada máquina, para facilitar la lectura de los programas de entrenamiento.



MÁQUINAS DE FUERZA

Los aparatos de fuerza de este circuito tienen la característica de usar el propio peso corporal como resistencia. Fortalece el tejido muscular y aumenta la estabilidad de las articulaciones, permitiéndoles una mayor movilidad.

Ver especificaciones de cada máquina en panel ubicado en la plaza o parque.

BARRAS PARALELAS

11



MÁQUINA PARA HOMBROS Y BRAZOS

12



MÁQUINA DE REMO

13



MÁQUINA PARA PIERNAS

14



MÁQ. PARA ABDOMINALES Y PECTORALES

15





CIRCUITO A

Parque Bustamante

Parque Balmaceda





CIRCUITO A | Parque Bustamante y Parque Balmaceda

EMBARAZADAS

De 1 a 9 meses de gestación

*Meses de embarazo



BÁSICO | 7 al 9 mes*

GIMNASIOS

Usar las siguientes máquinas:

series | tiempo

1-3-5 » 1 | 15 minutos

8-10 » 5 | 30 segundos

12-13-14-17 » 6 | 15 repeticiones

RUNNING

No es recomendable practicar running en esta etapa.

CICLISMO

No es recomendable practicar ciclismo en esta etapa.

INTERMEDIO | 4 al 6 mes*

GIMNASIOS

Usar las siguientes máquinas:

series | tiempo

1-3-5 » 2 | 15 minutos

8-10 » 5 | 30 segundos

12-13-14-17 » 3 | 15 repeticiones

RUNNING

No es recomendable practicar running en esta etapa.

CICLISMO

No es recomendable practicar ciclismo en esta etapa.

AVANZADO | 1 al 3 mes*

GIMNASIOS

Usar las siguientes máquinas:

series | tiempo

1-3-5 » 2 | 15 minutos

8-10 » 10 | 30 segundos

12-13-14-17 » - | -

RUNNING

No es recomendable practicar running en esta etapa.

CICLISMO

No es recomendable practicar ciclismo en esta etapa.



Hospital del Trabajador Santiago

Una empresa 

ACTUAMOS FRENTE A UNA LESIÓN.
TE PREPARAMOS PARA EVITARLA.

HTS, Especialistas en Medicina del Deporte



Apoyamos el deporte en Providencia.
Si sufres alguna lesión, estamos a tu alcance.

- Esguinces
- Fracturas
- Dolor en las rodillas
- Desgarros
- Lesiones musculares

Convenios con Fonasa e Isapres
Precios preferenciales

URGENCIA LAS 24 HRS.

685 33 33

ABIERTOS A TODA LA COMUNIDAD
Mayores de 14 años

HTS

Ramón Carnicer 185

Providencia

☎☎☎ Parque Bustamante

Unidad de Medicina del Deporte HTS

Av. Vicuña Mackenna 210, 4º Piso

Providencia

☎☎☎ Parque Bustamante

Reserva tu hora al 685 33 15

Guía deportiva



Esta es una síntesis de
nuestra guía deportiva,
si quieres saber donde
entregarán la guía. Te
invitamos a informarte
en plazactiva.org