

AQUÍ EMPIEZA LA

CUADRA SALUDABLE



BOGOTÁ
HUMANANA

CUADRA SALUDABLE



VEN A LA CUADRA SALUDABLE DE LA CICLOVÍA,
LA CIUDAD Y SUS CALLES TE AYUDARÁN A EJERCITÁRTE



SI QUIERES MANTENER UNA RUTINA DE EJERCICIO Y RECIBIR SUGERENCIAS DE UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

BOGOTÁ
HUMANANA

CUADRA
SALUDABLE

ABDOMEN

Acostado sobre la banca sigue las instrucciones para ejercitarte!

SERIE A



1 Con los brazos cruzados sobre el pecho, eleva las rodillas doblando las piernas a 45° y mantén la posición.



2 Eleva el tronco concentrando la presión en el abdomen y levanta la cabeza hacia las rodillas. Haz 4 sesiones de 15.

SERIE B



1 Cruza los brazos sobre el pecho, doblando las rodillas dejando apoyado los pies sobre la banca. Mantén la posición.



2 Eleva el tronco concentrando la presión en el abdomen y levanta la cabeza hacia las rodillas. Haz 4 sesiones de 15.



Tiempo estimado: 6 minutos



Quemarás alrededor de 50 calorías



Hidrátate en los puntos de hidratación de la ciclovía

Si quieres mantener una rutina diaria de ejercicio y sugerencias de una alimentación balanceada conéctate!



BRAZOS

Apoyándote en la barra del paradero, sigue las instrucciones para ejercitarte!

SERIE A



Sobre la barra horizontal, apoya tus manos lo más próximas que puedas. Alinea los codos y entre tronco y piernas forma 45°.



Manteniendo la posición del paso 1, sube y baja haciendo presión en el tríceps. Mantén el codo a 90°. Haz 4 sesiones de 15.

SERIE B



Sobre la barra horizontal, apoya tus manos alineadas con los hombros. Entre tronco y piernas forma 45°.



Manteniendo la posición del paso 1, sube y baja proyectando los codos hacia afuera. Mantén el codo a 90°. Haz 3 sesiones de 15.



Tiempo estimado: 6 minutos



Quemarás alrededor de 50 calorías



Hidrátate en los puntos de hidratación de la ciclovia



Si quieres mantener una rutina diaria de ejercicio y sugerencias de una alimentación balanceada conéctate!



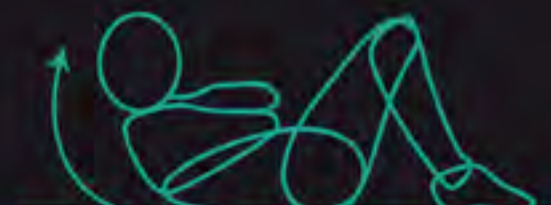
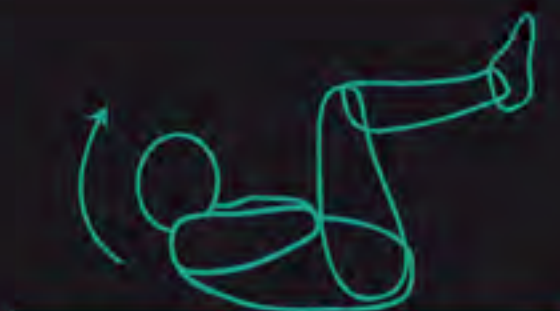
NUTRICIÓN



**ANTES
DEL EJERCICIO**



**DESPUÉS
DEL EJERCICIO**





NUTRICIÓN



MIS METAS

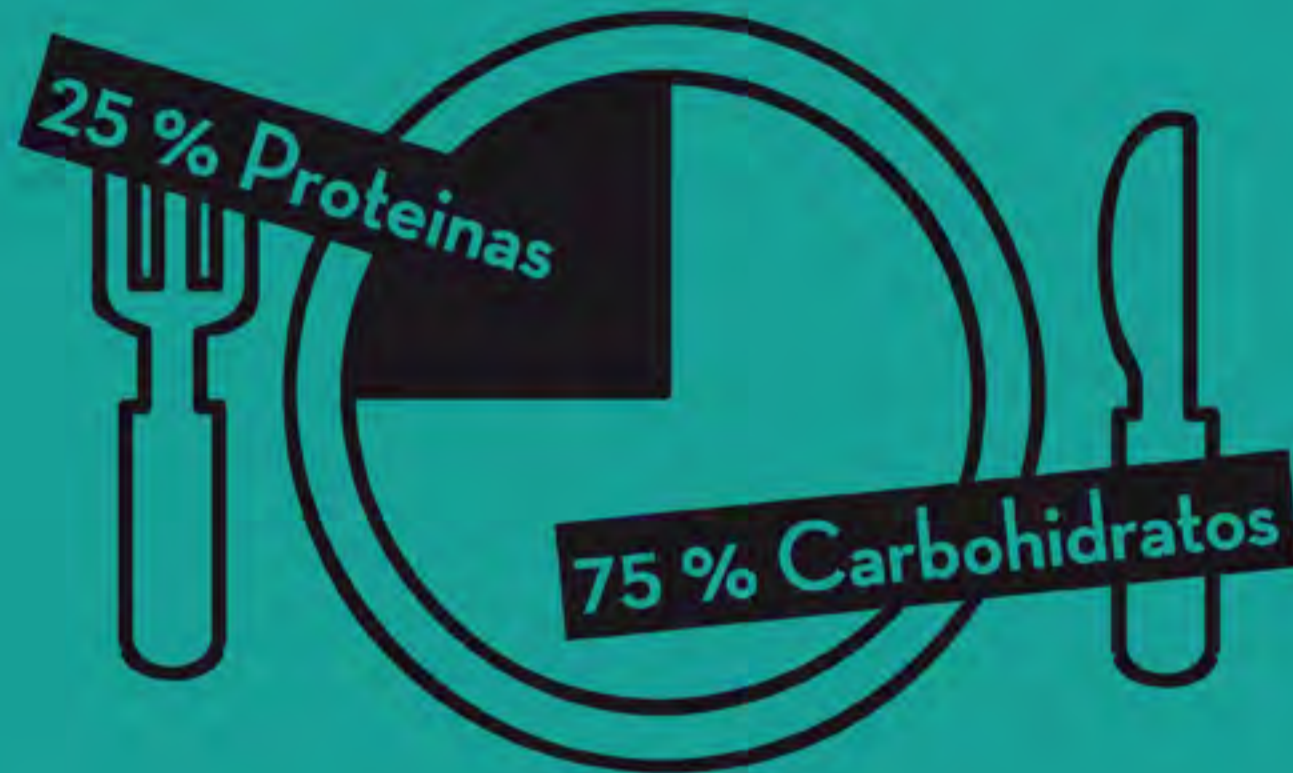


RUTINA

**CUADRA
SALUDABLE**



NUTRICIÓN



**1-2
HORAS**

Antes del entrenamiento, se debe consumir una cantidad adecuada de proteína para tener una reserva adecuada durante en ejercicio.

LA CANTIDAD DE PROTEÍNA REQUERIDA DEPENDE DE:



PESO



NIVEL DE
INTENSIDAD

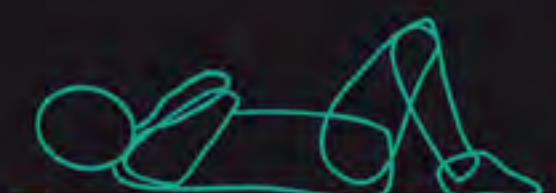
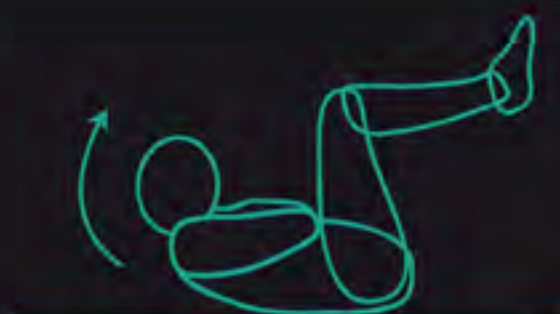
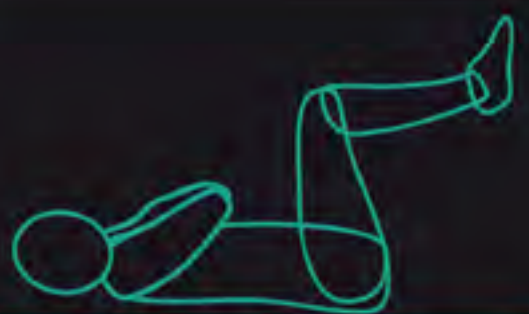


DURACIÓN



SEXO

siguiente





NUTRICIÓN

EJEMPLOS DE PLATOS APROPIADOS:

Cereales completos acompañados de nueces, miel, frutas secas y leche descremada.

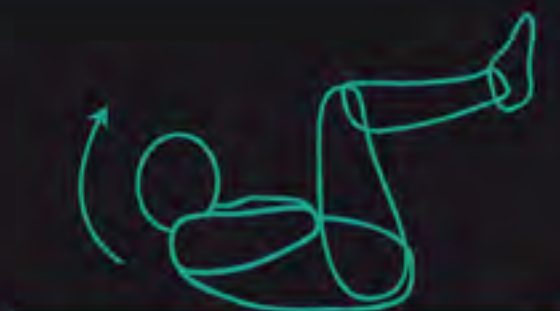
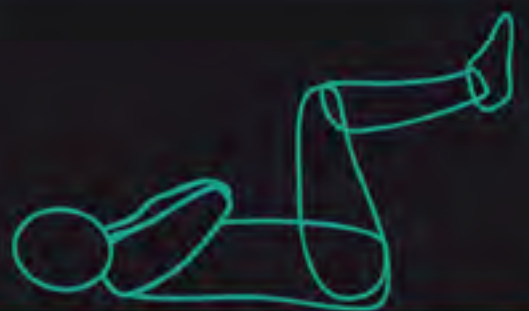


Omelette de claras con pita de granos y una fruta.

Smoothie de fruta hecho con leche de soya y una porción moderada de azúcar.



Pan blanco, arroz blanco y barras de cereal.





NUTRICIÓN

Las proteínas y los carbohidratos son necesarios después de un entrenamiento para ayudar a reparar los músculos, reponer las reservas corporales de glucógeno, y prevenir el dolor muscular.

La mitad de un aguacate relleno de queso y tomate



Batido de proteína con leche descremada o leche de soja, y un banano.



COMIDAS COMPLETAS COMO:



Pechuga de Pollo



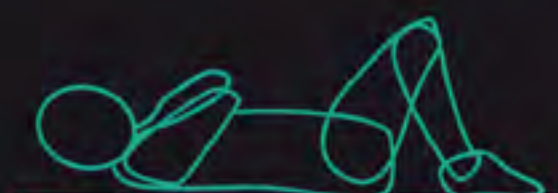
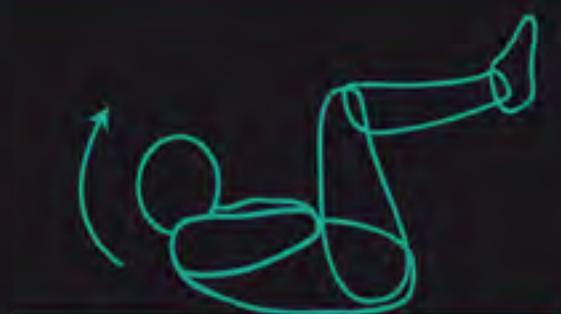
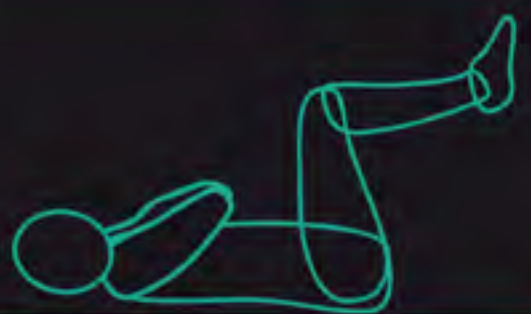
Queso Cottage



Pescado



Pavo





MIS METAS

km

Kilometros Recorridos:

kg

Peso Actual:

cal

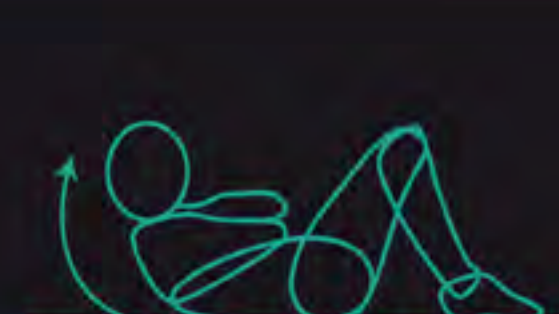
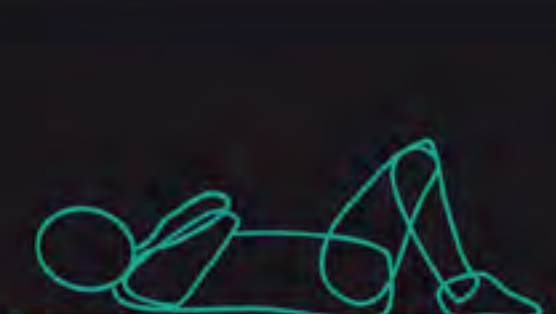
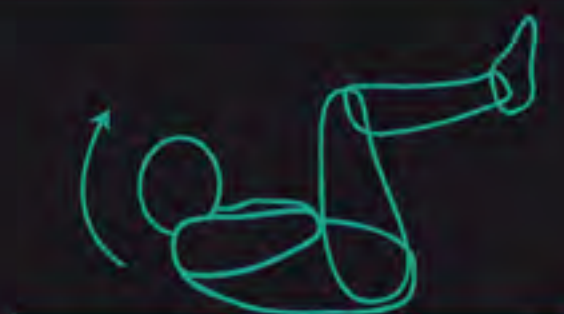
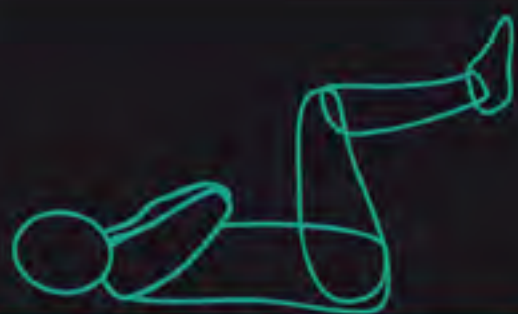
Calorias Quemadas:



Tiempo:



Record





RUTINA



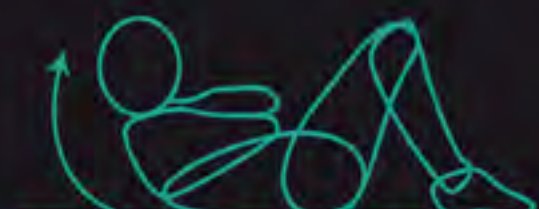
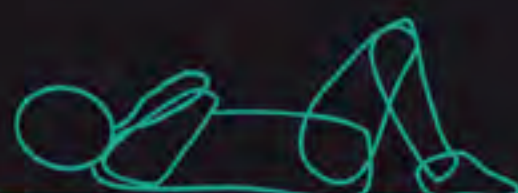
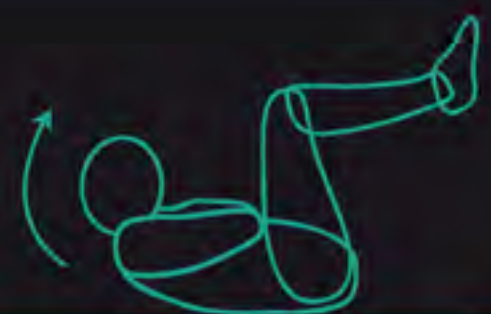
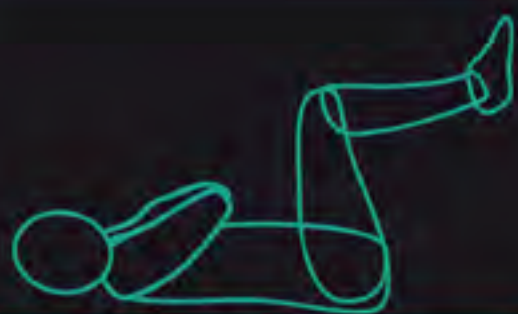
BRAZOS



PIERNAS



ABDOMEN



SABÍAS QUE EN
ESTA CUADRA
ADEMÁS DE
HIDRATARTE
PUEDES
EJERCITÁRTE?



**CUADRA
SALUDABLE**