

Ejemplos de rutinas de movimientos sin equipo



La actividad física es uno de los factores clave para mantenerse saludable, lo que incluye llevar un estilo de vida activo y realizar ejercicio diariamente. Es importante destacar que no necesita inscribirse en un gimnasio para ejercitarse. A continuación, se presentan distintos ejemplos de rutinas sin equipo que puede realizar en el hogar:

Recomendación general

Si usted no ha realizado ejercicio o no ha estado activo durante un largo período, comience suavemente para prevenir lesiones.

¿Qué ejercicios con peso corporal puedo incluir en una rutina?

- Puente de glúteos
- Plancha
- Sentadillas
- Flexiones
- Abdominales
- “Lunges”



Ejemplo de rutina sin equipo

Ejercicio #1

- Sentadillas
(Series: 3/ Repeticiones: 20)

Ejercicio #2

- Sentadillas con pulso
(Series: 2/ Repeticiones: 25)

Ejercicio #3

- “Lunges” invertidos
(Series: 3/ Repeticiones: 15)

Ejercicio #4

- Caminata de “lunges”
(Series: 2/ Repeticiones: 25)

Ejercicio #5

- Flexiones
(Series: 3/ Repeticiones: 10)

Ejercicio #6

- Abdominales
(Series: 3/ Repeticiones: 15)

Ejercicio #7

- “Burpees”
(Series: 3/ Repeticiones: 15)

Recomendaciones de cómo aumentar la dificultad de la rutina con el peso corporal:

- **Realice más repeticiones:** si realiza 10 repeticiones, puede hacer 15.
- **Acorte el tiempo de descanso:** por ejemplo, de 45 a 15 segundos, para mantener elevada la frecuencia cardíaca.
- **Aumente el tiempo de tensión:** para durante dos segundos, por ejemplo, cuando esté abajo en la sentadilla.

Ejercicios de cardio sin equipo



Algunos ejemplos de ejercicio sin equipo son: saltos de sentadilla, “burpees”, elevación de rodillas, saltos de tijeras y “mountain climber”.

Importante: Adopte una rutina de ejercicios que usted pueda continuar y disfrutar.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica 1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000762.htm>

<https://www.nike.com/us/es/a/hacer-ejercicio-sin-equipo?msockid=20dbb03654ff6c0f269da5b455736d2f>

Preparado por Educadores en Salud Licenciados.

Creado en febrero 2026.

©First Medical Health Plan, Inc.