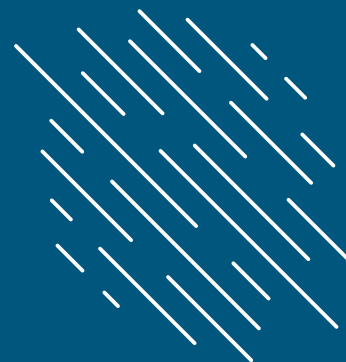




# Plan de entrenamiento



SECRETARÍA DE  
AMBIENTE





La Secretaría de Ambiente tiene en sus instalaciones un gimnasio diseñado para cuidar y preservar el estado de salud de quienes laboran en la entidad.

Este espacio se encuentra abierto de **lunes a viernes de 6:00 a. m. a 6:45 p. m.**, en horario extendido. Recuerda que si necesitas acompañamiento de un entrenador puedes hacerlo durante los días **lunes, miércoles y viernes de 6:00 a. m. a 10:00 a. m. o los martes y jueves de 4:00 p. m. a 6:00 p. m.**

Para hacer uso de estas instalaciones es necesario que tengas en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Separa tu cupo diligenciando el siguiente formulario:  
**<https://acortar.link/QeKMET>**
- Cuida y limpia las máquinas siempre que las utilices.
- Evita tirar las pesas, discos y accesorios al suelo.
- Acuerda con el entrenador los días en los que vas a entrenar y el número de repeticiones que realizarás por cada ejercicio.

Más información:

**[salud.ocupacional@ambientebogota.gov.co](mailto:salud.ocupacional@ambientebogota.gov.co)**  
**[bienestarycapacitacion@ambientebogota.gov.co](mailto:bienestarycapacitacion@ambientebogota.gov.co)**

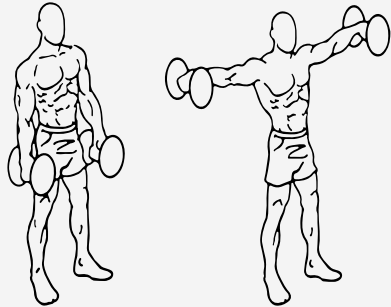


# ¡Ejercítate correctamente!



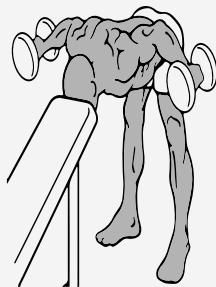
## Hombros

### Vuelos laterales con mancuerna



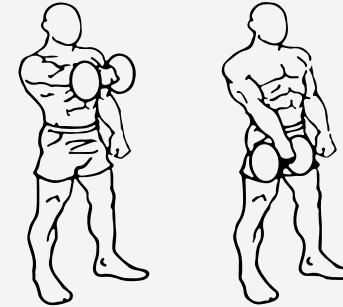
Separa las piernas ligeramente, mantén todo el tiempo la espalda recta, toma una mancuerna en cada mano y eleva los brazos hasta que queden alineados con los hombros de forma horizontal

### Vuelos posteriores con mancuerna



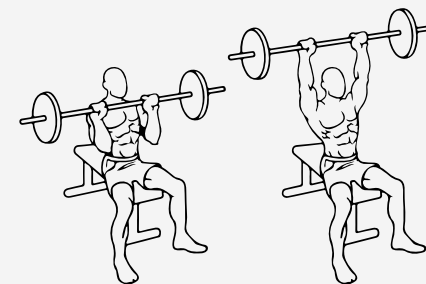
Toma las mancuernas del mismo peso y asume una postura donde la espalda se encuentre recta y el torso este paralelo al suelo. Con los codos ligeramente flexionados, sube ambos brazos hasta que tus antebrazos se ubiquen paralelos al suelo.

### Vuelos frontales con mancuerna



Separa las piernas al ancho de las caderas, mantén todo el tiempo la espalda recta, toma una mancuerna en cada mano en agarre de pronación y eleva los brazos hacia al frente hasta que queden alineados con los hombros.

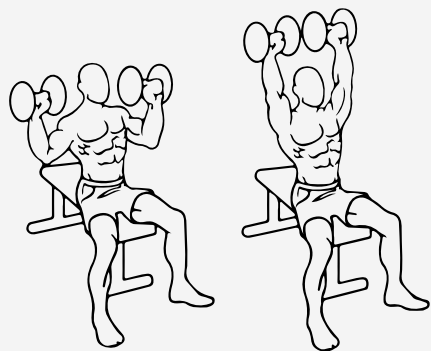
### Hombro press militar



En posición sentado con la espalda recta apoyada en un banco, toma la barra en agarre de pronación a la altura de los hombros y mirando hacia adelante levanta lentamente el peso por encima de tu cabeza.

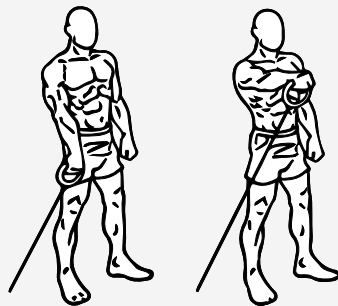


## Hombro press con mancuerna



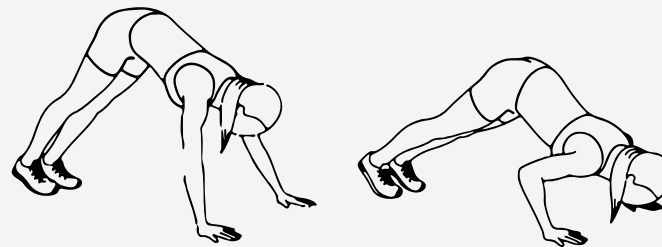
En posición sentado con la espalda recta toma las mancuernas en agarre de pronación a la altura de los hombros y mirando hacia adelante levanta lentamente el peso por encima de tu cabeza.

## Elevaciones unilaterales frontales con polea baja



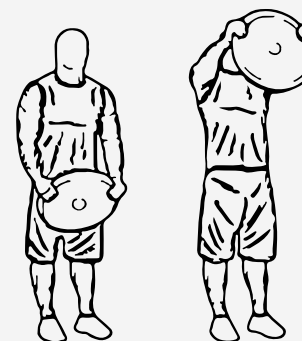
Colócate de espaldas a la máquina y sostén la barra con una mano mirando hacia el suelo. Eleva el brazo de forma paralela al suelo hasta llegar al nivel de los ojos. Luego de que hayas llegado hasta ese punto, baja el brazo hasta alinearlo con el cuádriceps.

## Flexiones en pica- pike push ups



Ubica tus manos en el suelo a la altura de los hombros, acerca las manos lo más que puedas a tus pies sin flexionar las piernas, eleva el glúteo, para formar así una posición en "y", ya cuando estes listo realiza tus flexiones.

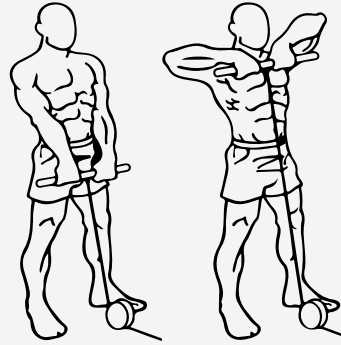
## Hombro con disco



Separa las piernas al ancho de las caderas, sujeta el disco con las dos manos y eleva los brazos hacia al frente hasta que queden alineados con los hombros.



## Remo al cuello con polea baja

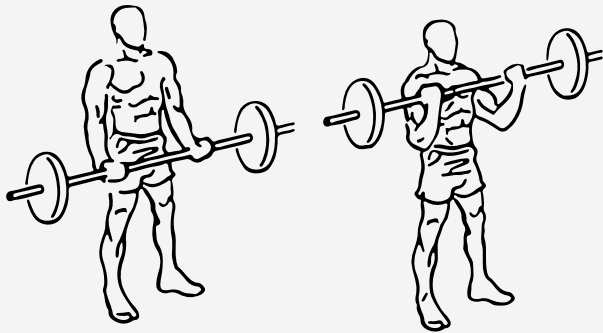


Colócate frente a la máquina con los pies separados a la altura de los hombros y sujeta la barra con agarre en pronación. Sube los brazos hasta que el mango llegue a la altura de tu mentón es importante que los codos estén más altos que los hombros para poder regresar a la posición inicial.



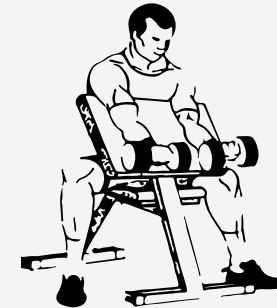
## BICEPS

### Curl de bíceps de pie con barra



Toma la barra en agarre de supinación, mantén la espalda recta y flexiona los codos hasta los hombros, regresa a tu posición inicial y repite el ejercicio.

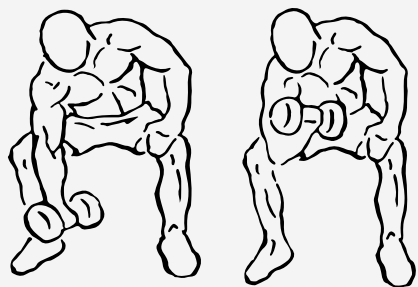
### Bíceps predicador en el banco con mancuerna



Ubícate en el banco con las mancuernas, apoya el codo sobre la máquina, estira los brazos y súbelos a la altura de los hombros.



### Curl de bíceps concentrado



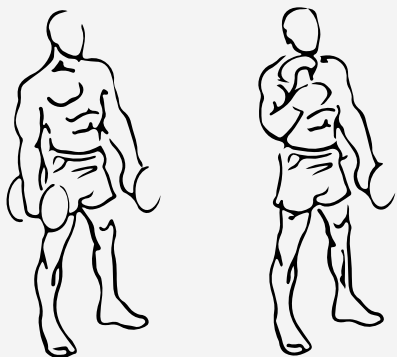
Siéntate con los pies apoyados en el suelo, con la mancuerna en tu mano apoya el codo sobre tu rodilla, posteriormente extiende el brazo y súbelo hasta tu mentón.

### Curl de bíceps de pie con una mano



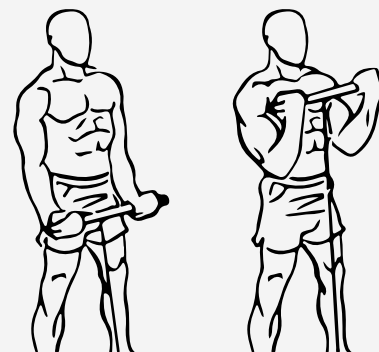
Toma las mancuernas con agarre en supinación, mantén todo el tiempo la espalda recta. Flexiona lo que más puedas los codos y descende cada uno de los brazos hasta que se estiren completamente.

### Curl de bíceps de pie agarre martillo



Toma una mancuerna en cada mano de tal forma que las palmas se miren entre ellas. Ahora flexiona los codos totalmente, manteniendo el agarre y regresa a la posición inicial.

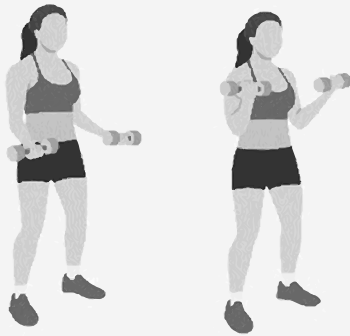
### Curl de bíceps en polea baja



Toma la barra en agarre supino y llévala hacia los hombros para regresar lentamente a la posición inicial.



## Curl 21



Realizarás 21 repeticiones continuas de la siguiente manera:

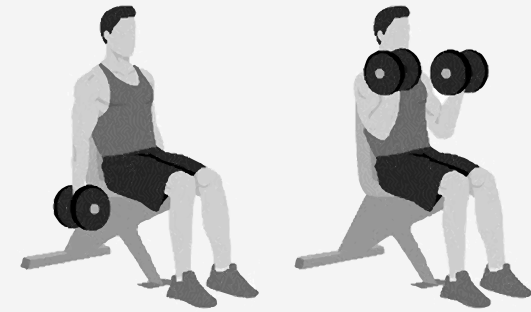
- 7 repeticiones con los brazos completamente extendidos hasta la mitad del movimiento (90°)
- 7 repeticiones desde la mitad del movimiento (90°) hasta los hombros.
- 7 repeticiones donde se realice el Curl de bíceps en su movimiento completo.

## Curl de bíceps inclinado



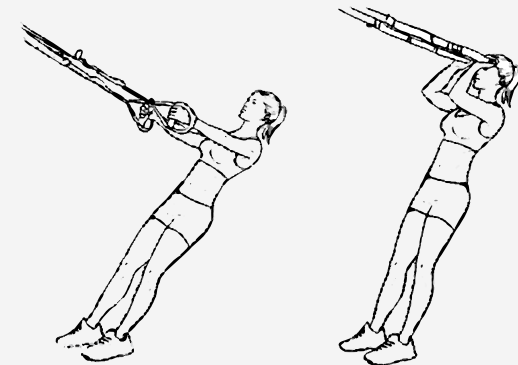
Acuéstate en un banco con 30° de inclinación con una mancuerna en cada mano al lado de tus caderas, flexiona los codos y vuelve a la posición inicial.

## Curl de bíceps sentado



Siéntate y toma las mancuernas de tal forma que las palmas se miren entre sí y manteniendo los brazos estirados en cada costado, flexiónalos al tiempo y regresa a la posición inicial.

## Curl de bíceps en TRX con agarre supino



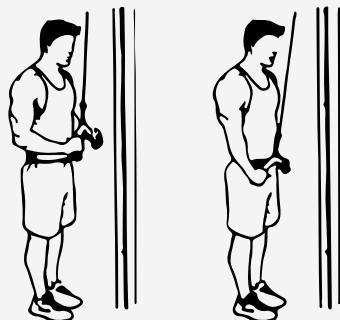
Agarra las asas con cada mano y acomódate de tal manera que tu cuerpo quede en línea recta. Luego flexiona los codos hasta que tus manos toquen las orejas, posterior a ello regresa a la posición inicial.





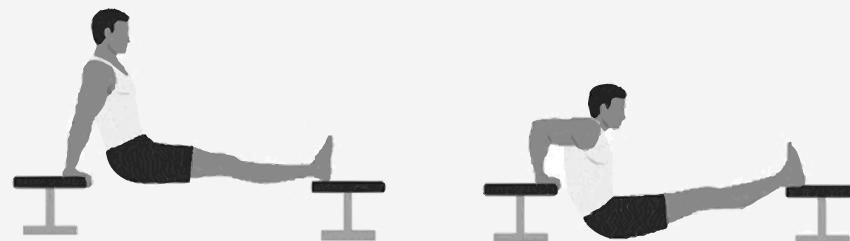
# TRICEPS

## Tríceps Push Down Barra



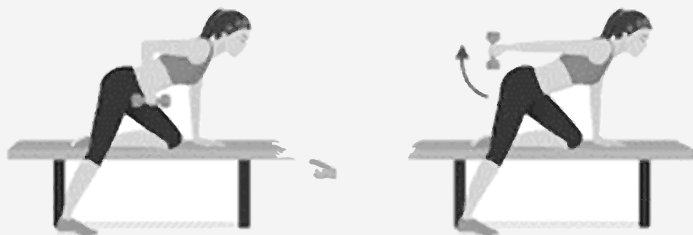
Agarra el cable en polea alta con las dos manos en agarre en prono, estírala hacia abajo y repite el movimiento.

## Fondos en banco



Coloca las manos en el banco para que queden al ancho de los hombros y estira tus piernas para que queden en el otro banco. Ahora de manera controlada flexiona y extiende los codos y descende tu cuerpo lentamente.

## Tríceps patada con mano



Con el cuerpo paralelo al suelo toma una mancuerna y apoya un brazo y una pierna en un banco, ahora tira la mancuerna hacia atrás y regresa a la posición inicial sin necesidad de mover el hombro.

## Tríceps tras nuca polea alta



Ubícate de espaldas a la máquina mantén una de las piernas adelantada y toma el agarre por detrás de la cabeza e inclinando la espalda hacia adelante realiza la extensión de brazos devolviéndote lentamente.



### Copa de tríceps



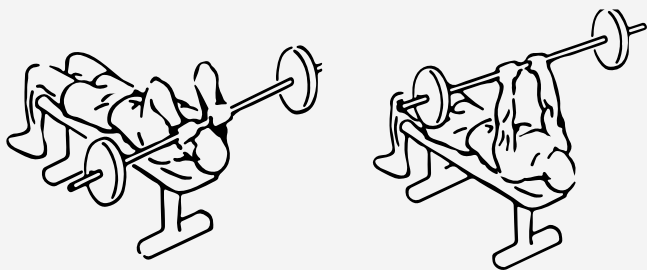
En posición sentado y sujetando la mancuerna desde el medio, empieza a bajar la misma hacia la parte posterior de la cabeza, realiza una extensión completa sin necesidad de abrir tus codos.

### Extensión de tríceps unilateral



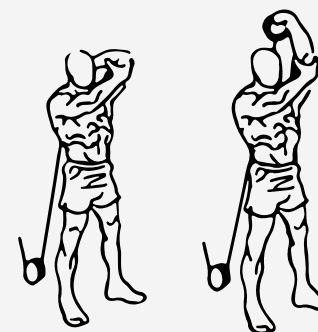
En posición sentado y sujetando la mancuerna con una mano desde el medio, empieza a bajar la misma hacia la parte posterior de la cabeza, realiza una extensión completa sin necesidad de abrir tus codos.

### Press francés con barra o mancuerna



Acuéstate en el banco y toma la barra desde el centro con las dos manos, cuidadosamente elévala y déjala caer hasta que llegue cerca de tu cuello.

### Extensiones a una mano en polea baja



Ubícate de espaldas a la máquina, toma la polea, extiende tu brazo hacia arriba y déjalo caer hasta que quede en un ángulo 90°.

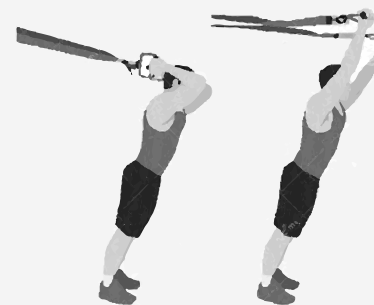


### Flexión en diamante



En posición de plancha extendida junta tus manos y abre los dedos para que hagan un diamante, posteriormente baja y sube, realizando las flexiones cuantas veces requieras.

### Extensión de tríceps en suspensión

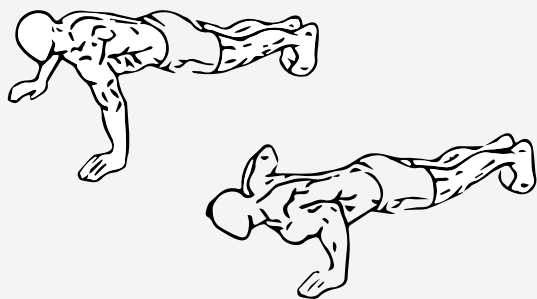


Ubícate de espaldas al TRX, toma las asas y déjate caer hacia delante estirando tus brazos.



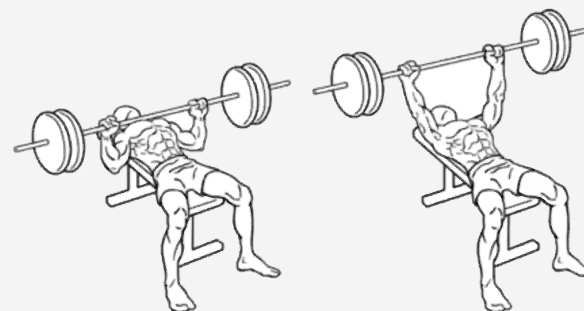
## PECHO

### Flexión de codo



Colócate boca abajo con las manos a la altura de los hombros y la espalda recta, luego flexiona los codos y baja lentamente sin tocar el suelo para inmediatamente subir.

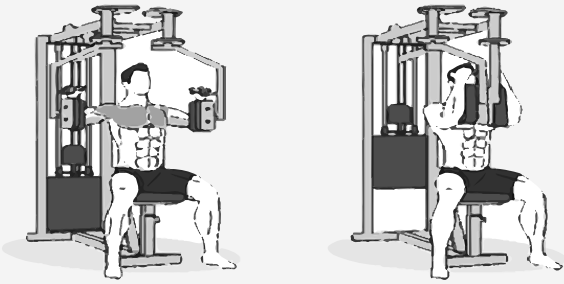
### Press plano



Acuéstate en el banco y toma la barra en agarre de pronación con el peso que vas a manejar, separa tus manos, cuidadosamente eleva la barra y déjala caer hasta que llegue a el pecho.

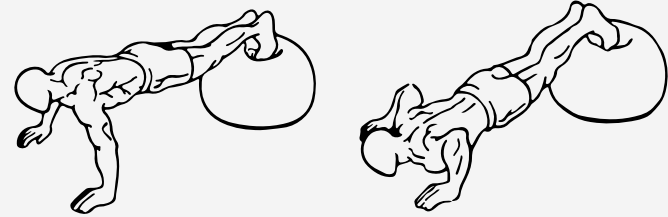


### Peck deck



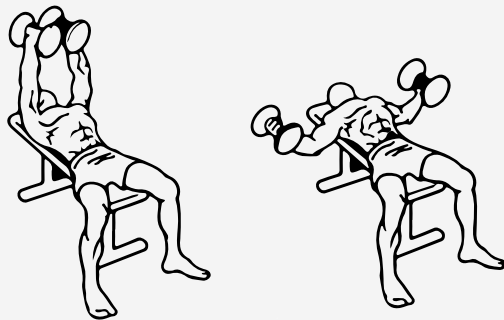
Siéntate en la máquina con la espalda recta, toma las barras para cerrar y abrir sucesivamente.

### Flexiones con desestabilizador en miembros inferiores



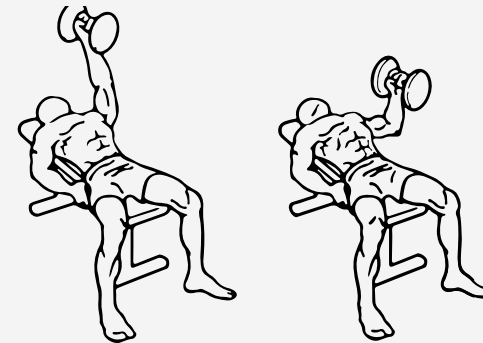
Toma un balón de pilates, ubica tus pies encima de este y las manos al frente, cuidadosamente descendi flexionando los codos sin tocar el suelo, posterior a esto vuelve a subir.

### Aperturas con mancuerna en banco plano



Toma las mancuernas y acuéstate en el banco, posteriormente extiende los codos para ubicarte en la posición inicial, luego de ello flexiona ligeramente los codos y baja los brazos en forma de cruz hasta que sientas un leve estiramiento en el pecho, vuelve a la posición inicial para seguir ejecutando este ejercicio.

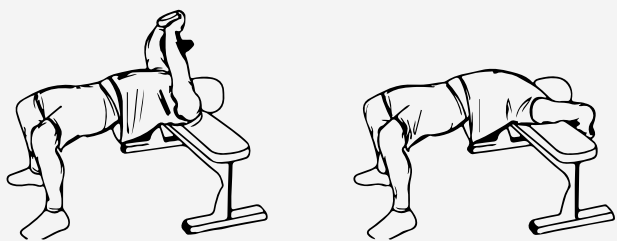
### Aperturas con mancuerna unilateral



Acuéstate en el banco y sujetando la mancuerna elévala completamente y déjala caer a la altura del hombro.



### Pull over con mancuerna



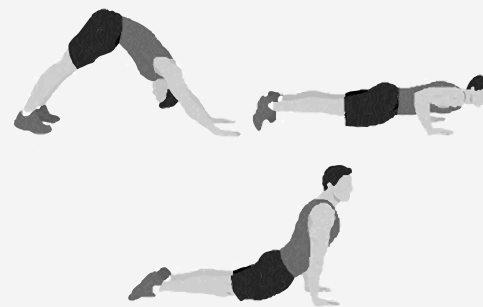
Acuéstate en el banco, apoya los pies sobre el suelo, sujeta con ambas manos una mancuerna, extiéndela verticalmente sobre el pecho y déjala caer atrás de la cabeza flexionando los codos.

### Flexiones Spiderman



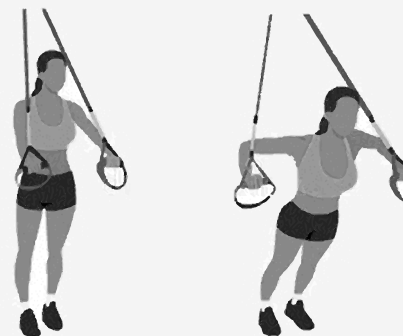
Colócate boca abajo con las manos a la altura de los hombros y la espalda recta, flexione los codos y al mismo tiempo lleve una rodilla hacia el exterior, repite este ejercicio alternando cada una de las rodillas.

### Flexiones hindúes



Realiza una posición V invertida, eleva la cadera, mantén las piernas estiradas y las manos en el suelo. Ahora dobla los brazos, baja la cadera para quedar a unos centímetros del piso e intenta subir como si hicieras mirada al sol y regresa a la postura inicial.

### Prensa de pecho en TRX



Párate con los pies separados a la altura de los hombros y los brazos estirados hacia al frente. Ahora baja el cuerpo hacia delante hasta que los codos se doblen a 90° y regresa a la posición inicial.



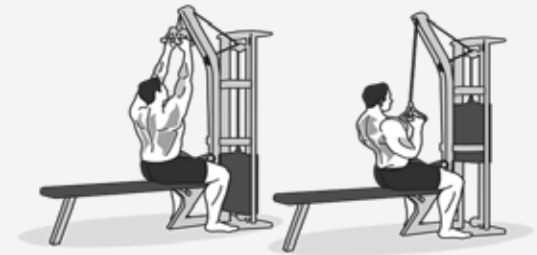


## Jalones de espalda abiertos



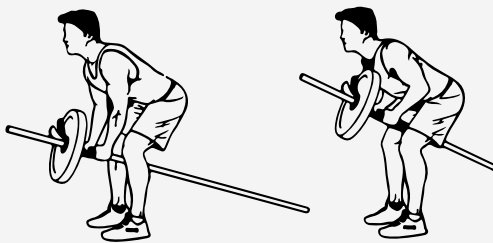
Siéntate de frente a la máquina con la espalda recta y con agarre en pronación toma con cada mano un extremo de la barra y bájala hasta el pecho.

## Jalones de espalda cerrados



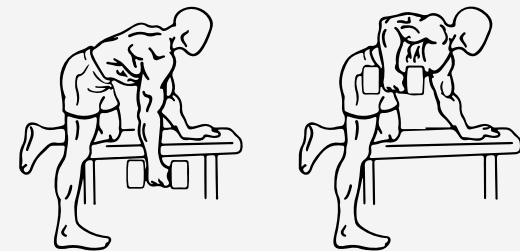
Siéntate de frente a la máquina con la espalda recta y con agarre en pronación toma la barra con las manos juntas desde el centro para bajarla a la altura del pecho y volver a subirla.

## Jalones de espalda con barra



Toma la barra y ubícala en medio de tus piernas, sujétala con la espalda recta, las rodillas flexionadas y los brazos completamente extendidos. Luego de esto elévala hasta el pecho y déjala caer suavemente.

## Remo con mancuerna

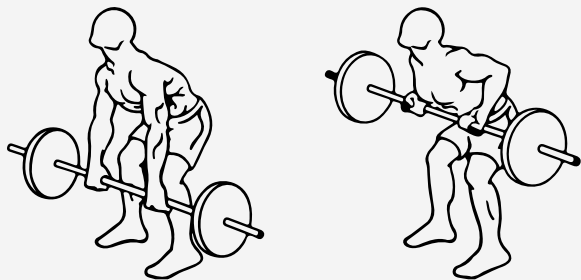


Apoya la rodilla y la mano contraria a la que va a ejecutar el movimiento en el banco, mientras la otra pierna estará soportada en el suelo.

Con la mano que tiene la mancuerna debes llevar el codo más arriba de la horizontal luego lleva nuevamente el brazo hacia abajo.

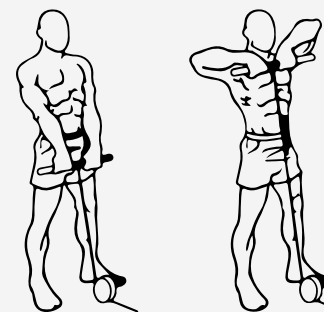


### Remo inclinado con barra



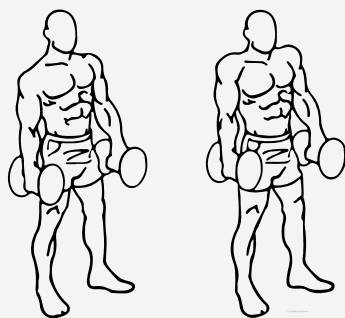
En posición de sentadilla toma la barra en agarre de pronación elévala a la altura de la cadera. Déjala caer y repite.

### Remo al cuello polea baja



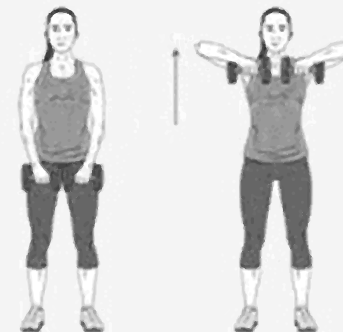
Ubícate frente a la polea, sujétala con los brazos estirados y flexiona los brazos a la altura del pecho.

### Encogimiento de hombros con mancuernas



Toma una mancuerna en cada mano y con los brazos estirados a cada lado sube y baja los hombros.

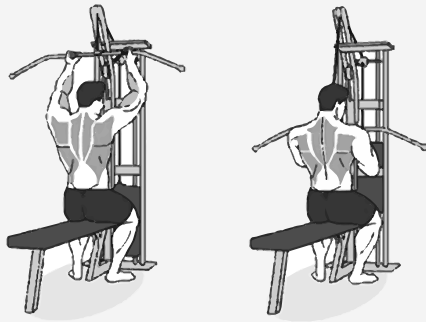
### Remo al cuello con mancuernas



Ubícate de pie con una mancuerna en cada mano en agarre de pronación y lleva las mancuernas hacia la barbilla hasta que los codos estén ligeramente más altos que los hombros.

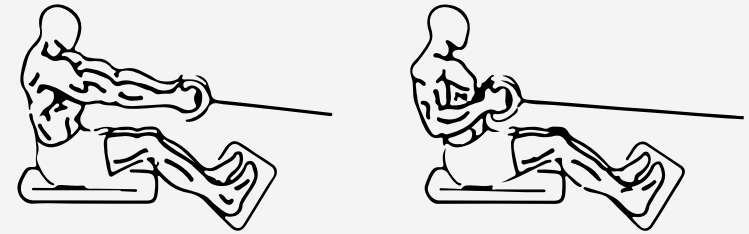


## Jalones de espalda agarre invertido



Siéntate de frente a la máquina con la espalda recta y con agarre en supinación flexiona y extiende los brazos.

## Remo en polea baja



Siéntate en el suelo de frente, toma la polea y jala hacia tu pecho manteniendo la espalda recta.



## PIERNAS

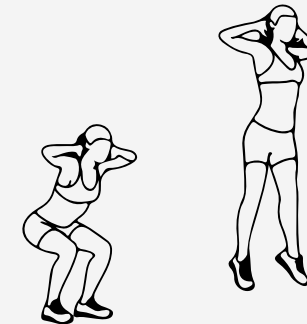
### Sentadilla búlgara



Sube una de las piernas en el banco mientras la otra se encuentra al frente.

Desciende y asciende lentamente buscando aproximar la rodilla que esta en el banco al suelo, no olvides que la rodilla que se encuentra adelantada no debe sobrepasar la punta del pie.

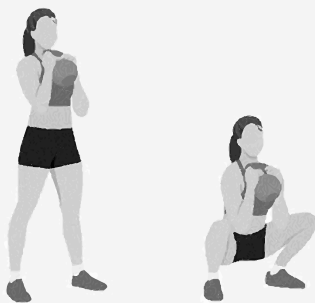
### Sentadilla explosiva



Ubica tus piernas al ancho de los hombros, flexiona la cadera y las rodillas cuidando que estas últimas no sobrepasen la punta del pie, luego de ello realiza un salto vertical.

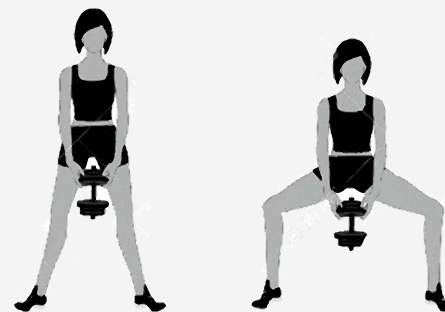


### Sentadilla copa



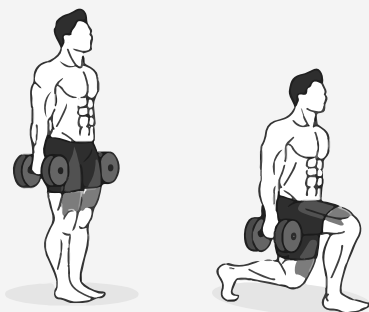
Párate derecho y sujeta la mancuerna, descende completamente hasta el piso con las piernas al ancho de los hombros.

### Sentadilla sumo



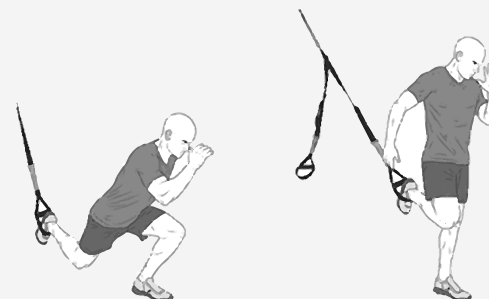
Abre las piernas lo que más puedas y con la espalda recta descende con la mancuerna hasta donde el movimiento te lo permita, no olvides seguir las recomendaciones de la sentadilla para complementar la ejecución de este movimiento.

### Zancada



Párate recto, avanza con una pierna al frente dejando el otro pie atrás y fijo en el suelo. Baja hasta que la rodilla delantera quede justo encima del tobillo, alterna la ejecución en cada pierna.

### Zancada en suspensión



Ubica un pie en el TRX y con la espalda recta descende tirando el cuerpo hacia delante.

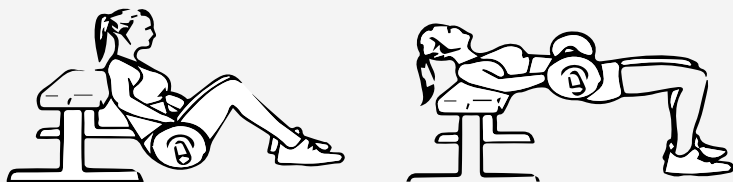


## Sentadilla en suspensión unilateral



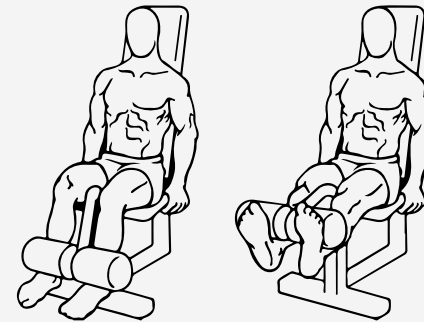
Toma las manijas del TRX mirando hacia al frente, eleva rectamente una pierna y flexiona la otra pierna

## Hip thrust



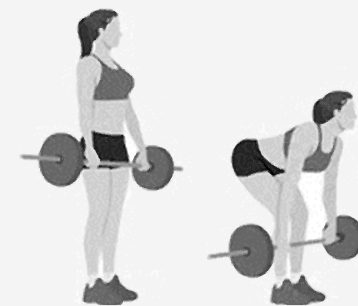
Ubica un banco y siéntate en el piso con la barra que vas a elevar, sujétala y sube hasta lograr un ángulo de 90 ° con las piernas.

## Extensión de piernas



Siéntate en el banco y ubica los pies entre los rodillos, sujétate de los laterales y extiende las piernas.

## Peso muerto



Sujeta la barra, ahora con la espalda recta y las rodillas flexionadas descende hasta donde más puedas. no olvides seguir las recomendaciones de la sentadilla para la ejecución de este movimiento.



## Abdominales



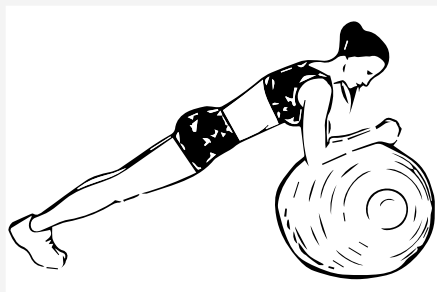
Acuéstate en el piso, ubica tus brazos en la nuca y sube el torso completamente.

## Abdominales en V



Acuéstate completamente con los brazos y piernas estirados, ahora elévalos hasta formar una "V"

## Plancha en balón



Toma un balón de pilates. Ahora con las piernas y espalda rectas ubica los brazos en un ángulo de 90°.

## Crunch abdominal



Acuéstate con las piernas flexionadas, sitúa las manos debajo de la nuca y la espalda baja todo el tiempo en contacto con el suelo. Posterior a esto ejecuta el movimiento elevando la parte superior de la espalda del suelo.

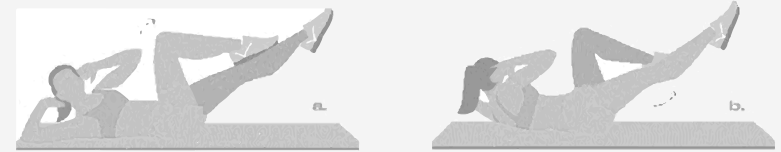


### Twist ruso



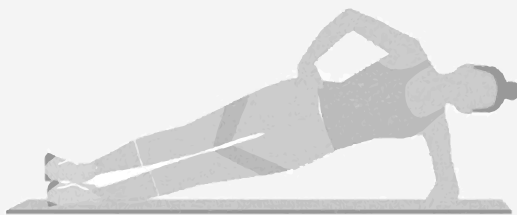
Siéntate con las piernas a un ángulo de 90°, eleva el torso y gíralo de derecha a izquierda.

### Abdominales cruzadas



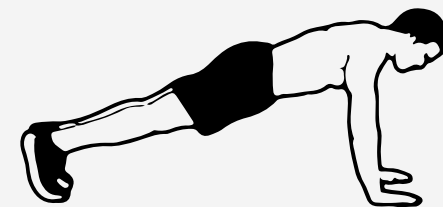
Acuéstate y ubica tus manos en la nuca. Ahora eleva las piernas y lleva la rodilla izquierda con el codo derecho e intercala el ejercicio.

### Plancha lateral



Acuéstate de lado y sobre un codo eleva tu cuerpo para que quede recto. Sube y baja las repeticiones que tengas que realizar.

### Plancha extendida



Acuéstate boca abajo y con tus manos sobre el piso eleva el cuerpo completamente y mantenlo alineado el tiempo que soportes

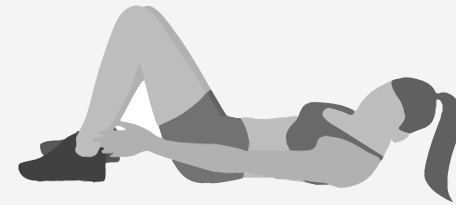


## Escaladas



Apoya las manos en el piso y con la espalda recta e intercaladamente lleva cada una de las piernas hasta el codo.

## Toques de talón



Acuéstate con las piernas en un ángulo de 90°, lleva las manos al lado del cuerpo y posteriormente cada una de las palmas hasta los talones intercaladamente.