

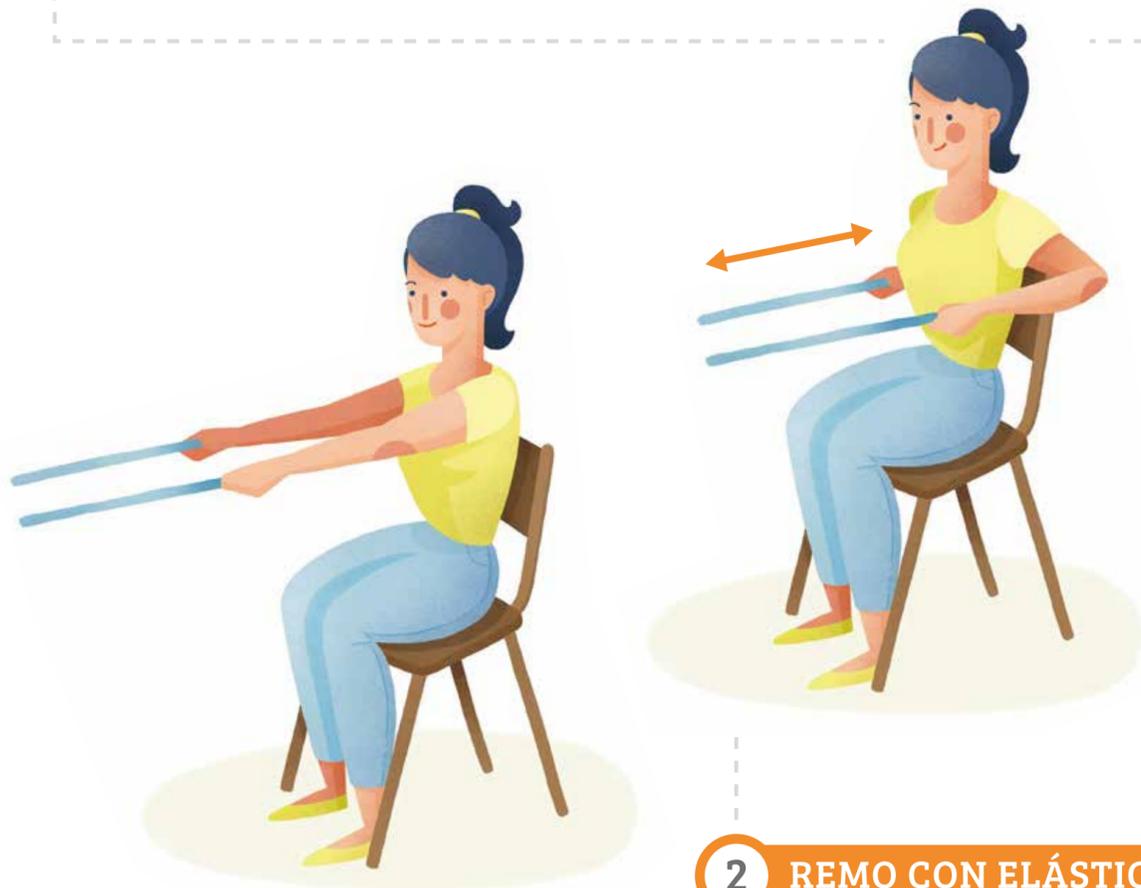
EJERCICIOS DE FUERZA MUSCULAR

A continuación podrás encontrar 1 circuito de ejercicios válidos para aquellas personas que tienen una movilidad reducida.

El ejercicio de fuerza muscular ofrece muchos beneficios complementarios al ejercicio aeróbico, pues permite el mantenimiento de la masa muscular y contribuye también a un mayor gasto de glucosa. Se trata de un tipo de ejercicio que se puede adaptar a cualquier persona e incluso realizar dentro de casa.

Los ejercicios se deben realizar de forma pausada, sin perder el control de los movimientos. Las primeras semanas se pueden hacer los ejercicios con poco o incluso sin peso. Se pueden aprovechar cosas que se tienen en casa como una botella de leche o de agua.

Cada ejercicio se repite unas 15 veces, terminando con la sensación de poder hacer 1 o 2 repeticiones más. Si se nota que puede hacer estas 15 repeticiones con mucha facilidad el próximo día puede incrementar el peso que utiliza en el ejercicio. Se trata de hacer dos veces el circuito, es decir, hacer los 6 ejercicios seguidos uno de otro dos veces seguidas. Este entrenamiento se puede hacer 2 o 3 veces a la semana, siempre en días alternos. De cada ejercicio encontrará las normas para realizarlo correctamente y evitar errores:

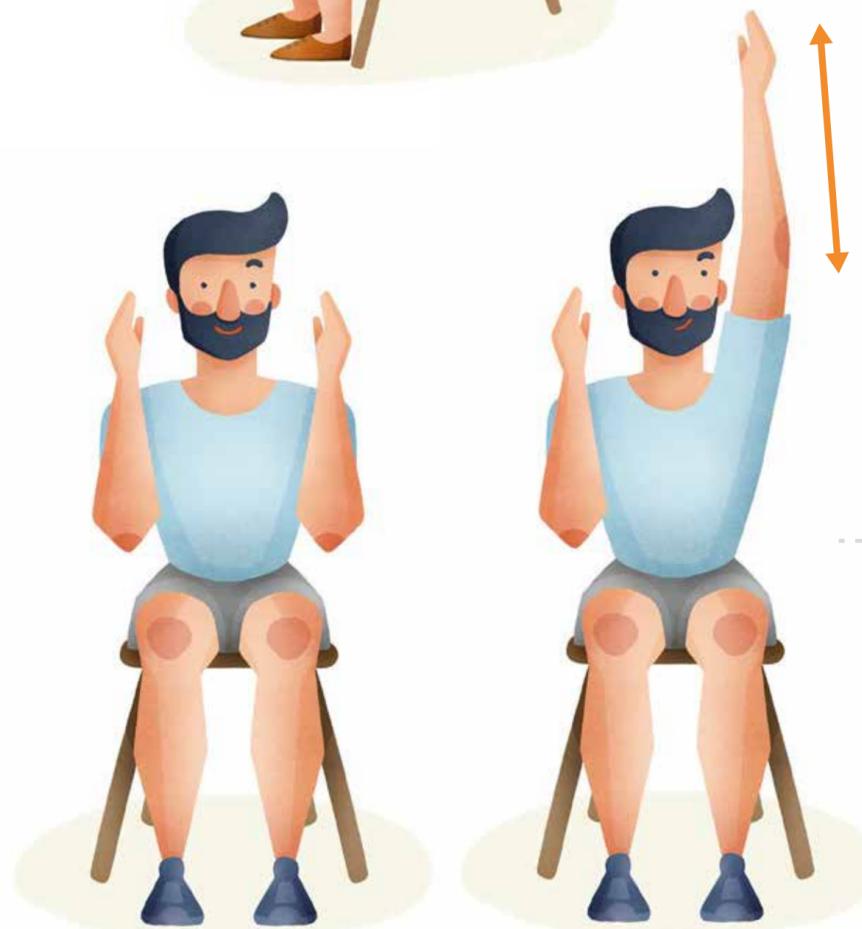
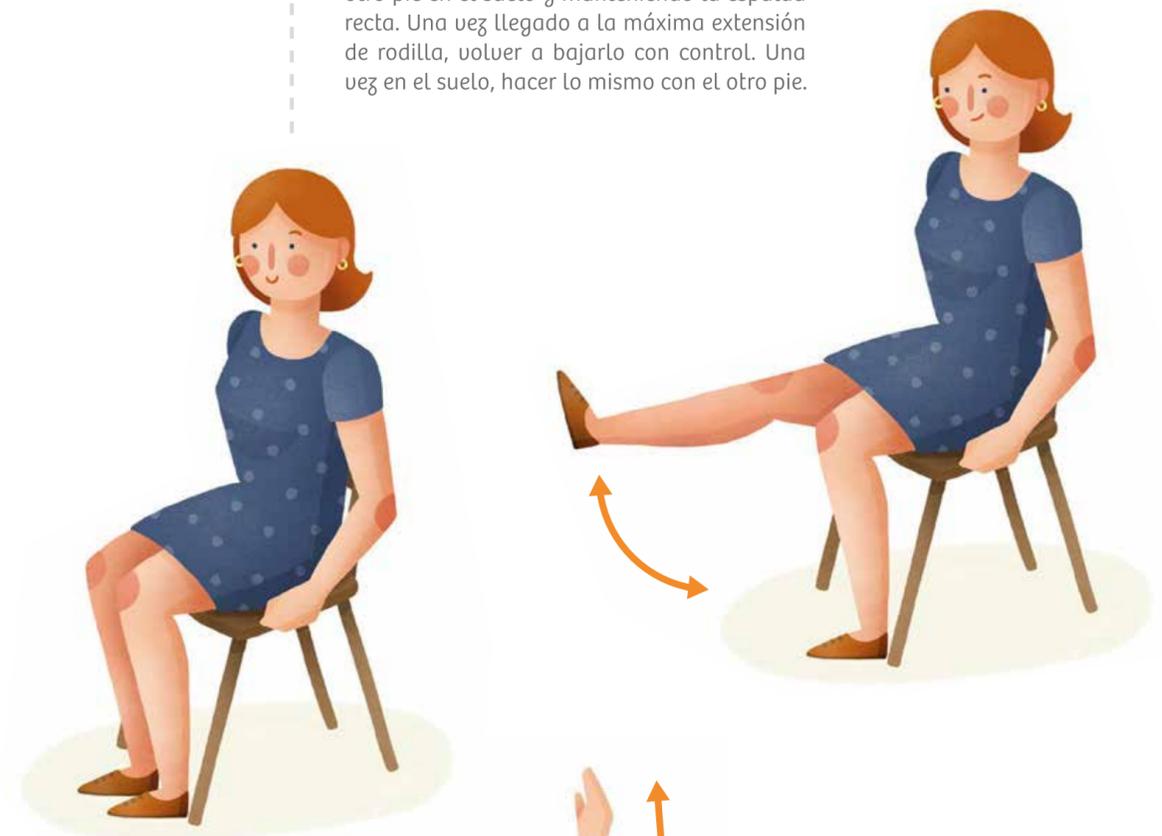


2 REMO CON ELÁSTICO

Sentado en la silla con la espalda bien recta, llevar los codos lo máximo atrás que se pueda. Mantener la posición "sacando pecho" en todo momento. Después, volver a la posición de inicio, con el máximo control sobre la acción del elástico.

1 EXTENSIÓN DE RODILLAS

Subir el pie, extendiendo la rodilla, dejando el otro pie en el suelo y manteniendo la espalda recta. Una vez llegado a la máxima extensión de rodilla, volver a bajarlo con control. Una vez en el suelo, hacer lo mismo con el otro pie.



3 ELEVACIONES DE MANOS SOBRE CABEZA

Sentado con la espalda bien recta, elevar primero una mano hacia arriba, extendiendo el codo, hasta conseguir la máxima verticalidad posible. Después, bajarla con control y repetir lo mismo con la otra mano.


alicia

4 FLEXIONES LATERALES DE TRONCO

Mantener el tronco bien extendido y realizar una flexión lateral manteniendo la cadera alineada (mantener contacto de los dos glúteos con la silla en todo momento). En esta posición, intentar juntar las costillas con la pelvis y luego volver a subir, para hacer lo mismo al otro lado.

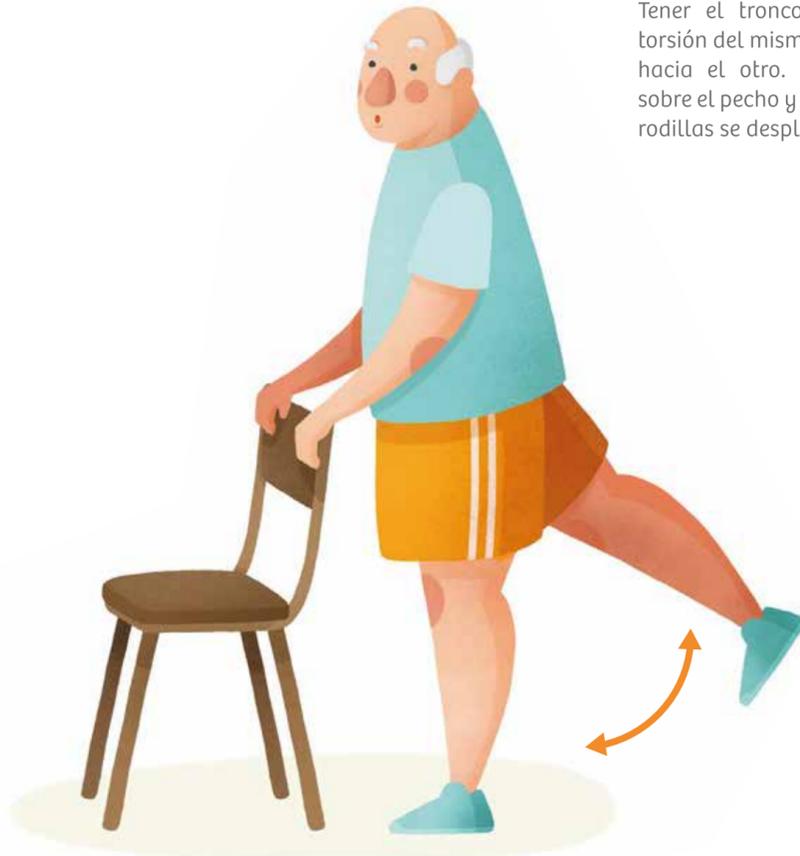


5 ROTACIONES DE TRONCO

Tener el tronco bien vertical y realizar una torsión del mismo primero hacia un lado y luego hacia el otro. Mantener los brazos cruzados sobre el pecho y asegurar que ninguna de las dos rodillas se desplace hacia adelante.

6 EXTENSIÓN DE CADERA

Apoyarse sobre la silla y procurar mantener el tronco vertical en todo momento. Levantar un pie hacia atrás intentando no adelantar el tronco. Una vez realizado el movimiento con la máxima amplitud posible, bajar con control y hacer lo mismo con el otro pie.



alicia