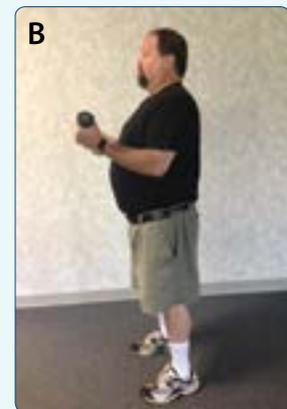
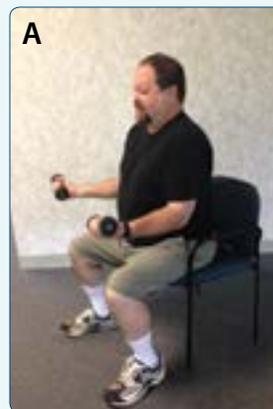


Programa Progresivo De Ejercicios

Puede ser difícil hacer ciertas actividades al comenzar un programa de ejercicio. Aquí tiene algunos consejos para comenzar lentamente y avanzar para conseguir el mayor beneficio de su programa. Cuando los ejercicios parezcan fáciles, piense en nuevas formas para hacerlos más desafiantes. Por ejemplo, agregue más peso o más repeticiones, párese en lugar de sentarse, o desafíe su equilibrio al poner los pies en tándem (uno frente al otro) en lugar de una postura lado a lado. Aquí hay algunos ejercicios que muestran dónde empezar (A) y cómo progresar (B) cuando se vuelvan demasiado fáciles.

Bíceps: Flexión de bíceps (el frente de la parte superior del brazo)

- A.** Comience sentado y erguido en el borde de su silla.
- Con peso ligero y la palma hacia arriba, flexione el peso hacia los hombros.
 - Baje los brazos para que queden al lado de los muslos.
 - Repita.
- B.** Parado y erguido con los pies separados a la altura de las caderas, realice una flexión de bíceps básica como se describió anteriormente.



Cuádriceps: Sentadilla (parte frontal del muslo)

- A.** Empiece sentado y erguido, en el borde de su asiento con las manos sobre los muslos.
- Presione las manos en los muslos mientras se pone de pie.
 - Lentamente vuelva a una posición sentada con la ayuda de las manos sobre los muslos.
 - Recuerde de mantener las rodillas detrás de los dedos de los pies al sentarse.
- B.** La misma actividad como se describe anteriormente, pero cruzando los brazos sobre su pecho.



Tríceps: extensión de tríceps (la parte posterior del brazo superior)

- A.** Con los pies a la distancia de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas, mueva el torso hacia adelante y descanse el brazo izquierdo en la silla.
- La posición del codo derecho comienza en un ángulo de 90 grados y se extiende hasta un ángulo de 180 grados.
 - Vuelva a la posición inicial. Repita en el lado derecho.
- B.** Ponga las manos en el borde de una silla resistente.
- Los dedos deben apuntar hacia delante y las rodillas deben estar en un ángulo de 90 grados.
 - Lentamente, doble los codos hacia atrás, llegando a 90 grados.
 - Enderece los codos y repita. Evite el uso de las piernas.



Abdominales: Flexiones (estómago/músculos de abdomen)

- A.** Acuéstese en el suelo con las rodillas flexionadas.
- Mantenga la espalda plana en el suelo o una colchoneta.
 - Deslice suavemente los dedos hacia los talones al apretar los abdominales, levantando la cabeza y el cuello del suelo.
 - Regrese a la posición inicial y repita.
- B.** Comience en la misma posición que antes.
- Esta vez, ponga las manos detrás de la cabeza, solamente como soporte.
 - Evite "flexionar el cuello".
 - Levante el mentón hacia el techo mientras levanta la cabeza y el cuello del suelo.
 - Regrese a la posición inicial y repita.



Tendón de la corva: Enrollamiento del tendón de la corva y ejercicio de puente (la parte posterior del muslo)

- A.** Póngase de pie con los pies a distancia de cadera, sosteniéndose de una silla para soporte.
- Con un pie flexionado, doble la rodilla, llevando el talón a los glúteos (nalgas).
 - Vuelva a la posición inicial, repita y cambie al otro lado.
- B.** Acuéstese en el suelo con las rodillas flexionadas.
- Apriete los abdominales y las nalgas, empuje los talones hacia el suelo y eleve sus caderas hacia el techo, como un puente.
 - Suavemente vuelva al suelo a la posición inicial.
 - Repita.



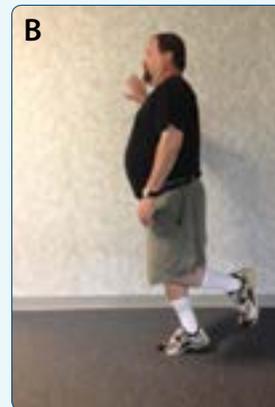
Abductores y aductores: elevaciones de pierna (muslo interno y externo)

- A.** Sentado en una silla con las rodillas flexionadas a 90 grados, coloque el dorso de la mano en el interior de las rodillas.
- Mientras aprieta las piernas juntas, resista al presionar la parte posterior de las manos hacia afuera.
 - Apriete y mantenga durante 5 segundos y repita.
 - Cambie y coloque las palmas en el exterior de las rodillas.
 - Presione hacia adentro con las manos, mientras resiste con las rodillas presionando hacia el exterior.
- B.** De pie con las manos en una pared o una silla para soporte, mantenga la rodilla sobre la cual está parado ligeramente flexionada y levante la otra pierna hacia el lado del cuerpo manteniendo la rodilla y los pies apuntando hacia delante.
- Repetir y cambie al otro lado.



Gastrocnemio: Levantamiento de becerro (becerros)

- A.** De pie y con las caderas a distancia de los hombros, sosténgase de la pared para equilibrio.
- Con las rodillas ligeramente flexionadas, levante el cuerpo sobre la bola de los pies.
 - Regrese a la posición inicial y repita.
- B.** La misma posición que antes, pero parado sobre un solo pie.
- La rodilla sobre la cual está parado debe estar ligeramente flexionada mientras se sube sobre la bola del pie.
 - Vuelva a la posición inicial, repita y luego cambie al otro lado.



Pectoral: lagartijas (pecho)

- A.** Parado en frente de una pared ponga las manos en una posición plana sobre la pared a la altura del pecho, comenzando con los brazos rectos en una posición de tabla.
- Lentamente doble los codos hacia afuera y deje que su cuerpo se mueva hacia la pared, manteniendo los músculos abdominales apretados.
 - Enderece los codos y repita.
- B.** La misma posición que antes, sin embargo, las manos se colocan en una silla resistente.
- Realice este ejercicio como se indica arriba. Repita.



Continúe a encontrar maneras para desafiar a su cuerpo mientras sigue aumentando su fuerza.