



MÓDULO NUEVE

Aumentar su actividad física



“Mi vida es mucho más activa ahora. ¡Mi esposo y yo salimos a caminar después de cenar en lugar de sentarnos a ver el televisor!”

– Amber, perdió 92 libras

¿Cómo progreso en mi actividad física?

Ahora es el momento de comenzar a pensar en cómo progresar en su actividad. Hay varios tipos de actividades programadas en las que puede participar, como cardiovasculares (cardio), fortalecimiento, estiramiento y de fortalecimiento de su área abdominal (estabilidad). La actividad cardiovascular trabaja su corazón y grupos grandes musculares. Caminar es una forma divertida y sencilla de estar físicamente activo y aumentar su cardio. El fortalecimiento es importante para desarrollar músculos y huesos fuertes. El estiramiento mejorará la flexibilidad y ayudará a prevenir lesiones. Trabajar su área abdominal es vital para una buena postura y cuidado de la espalda.

Este módulo lo ayudará a evaluar su nivel actual de actividad física y determinar cómo avanzar en sus actividades a medida que se vuelven más fáciles con el tiempo. Se proporcionan ejemplos de planes con muestras de ejercicios para comenzar. Si desea asistencia con su plan de actividad física, hable con su equipo de MOVE!

En este módulo usted podrá:

1. Aprenda la importancia del calentamiento y el enfriamiento.
2. Identificar actividades cardiovasculares y ejercicios de fortalecimiento y flexibilidad.
3. Crear un plan de actividades que funcione para usted.

Verificar progreso



Alcancé mi meta anterior de comer saludablemente

Alcancé mi meta anterior de actividad física

Mi peso hoy es _____ libras.

Reflexione sobre cuan efectivamente cumplió sus metas en el último módulo.

¿Qué éxito encontró?

¿Qué retos encontró?

¿Qué le ayudó a superar esos retos?



Incluso los cambios más pequeños pueden hacer una gran diferencia.

¿Qué beneficios notó de sus esfuerzos por perder peso la semana pasada?

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Duerme mejor | <input type="checkbox"/> Más energía | <input type="checkbox"/> Menos recetas médicas |
| <input type="checkbox"/> Mejor control | <input type="checkbox"/> Menos dolor en las articulaciones | <input type="checkbox"/> Mejor control de la presión sanguínea |
| <input type="checkbox"/> Mejoró la memoria | <input type="checkbox"/> Mejor estado de ánimo | <input type="checkbox"/> Mejor control de la glucosa |
| <input type="checkbox"/> La ropa le quedó mejor | <input type="checkbox"/> Cocina mejor | <input type="checkbox"/> Otros: _____ |
| <input type="checkbox"/> Liberó el estrés | <input type="checkbox"/> Mejor confianza | _____ |
| <input type="checkbox"/> Más resistencia | <input type="checkbox"/> Más organizado | _____ |

¿Qué tan activo soy?

Reflexione sobre su plan de actividad física actual.

Establezca objetivo actividad	Nivel de actividad actual
Estar activo al menos 5 días a la semana.	Estoy activo _____ días por semana.
Manténgase activo durante al menos 10 minutos a la vez	Estoy activo durante al menos _____ minutos a la vez.
Hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 días a la semana.	Hago actividades de fortalecimiento _____ días por semana.
Haga 150 minutos de actividad de intensidad moderada o Haga 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa por semana.	Hago _____ minutos de _____ actividad de intensidad por semana.

¿Estás más activo ahora que al comienzo de MOVE!? Si es así, ¿de qué manera?

¿Estás listo para aumentar tu actividad ahora? Si es así, ¿qué vas a hacer?



¿Qué hay en un calentamiento?

El calentamiento prepara su cuerpo para la actividad. El calentamiento antes de la actividad física puede ayudar a prevenir lesiones y disminuir el dolor muscular.

Un calentamiento puede tomar de 5 a 15 minutos.

1. Realice actividad planificada, como caminar, pero a menor intensidad (ritmo más lento) durante un breve tiempo. Esto puede significar caminar lentamente durante unos minutos antes de acelerar.
2. Si usted planifica hacer algo más vigoroso que caminar, haga unos minutos de estiramiento suave después de calentar.

Utilice los músculos centrales de su cuerpo

Los músculos centrales del cuerpo son aquellos alrededor de su tronco, pelvis (caderas) y espalda. Aquí es donde se encuentra su centro de gravedad. Todo movimiento corporal involucra los músculos centrales. Debe esforzarse por estar atento a sus músculos centrales en todo momento cuando esté activo. Los músculos centrales débiles pueden conducir a una mala postura, dolor de espalda y un mayor riesgo de lesiones. Los músculos centrales fuertes pueden mejorar su postura, equilibrio y movimiento, y apoyar su espalda.



Alex el astuto

“Para ubicar los músculos centrales, puede hacer lo siguiente: tosa una vez y observe el músculo en la parte inferior del abdomen que está activo cuando lo hace.

Este es el músculo transverso del abdomen. Trabaje para mantener este músculo activo mientras hace ejercicio y también contraerá más músculos centrales. Al igual que con cualquier ejercicio o actividad, recuerde seguir respirando y no contenga la respiración.”

Aumente su actividad cardiovascular

La actividad cardiovascular requiere que los músculos grandes del cuerpo se muevan de manera rítmica durante un período de tiempo sostenido. El cardio hace que el corazón de una persona lata más rápido de lo normal. Caminar a paso ligero, correr, montar en bicicleta, saltar la cuerda y nadar son algunos ejemplos.

La actividad cardiovascular tiene tres partes:

1. **Intensidad**, o cuan duro trabaja una persona para realizar la actividad. La intensidad puede ser moderada (por ejemplo, caminar rápido) o vigorosa (por ejemplo correr o trotar).
2. **Frecuencia**, o con qué frecuencia una persona hace la actividad cardiovascular.
3. **Duración**, o cuánto tiempo una persona realiza una actividad en cualquier sesión.



Consejos de Teresa

“La actividad de intensidad moderada le hace respirar un poco más fuerte y sudar un poco. Debería poder mantener una conversación, pero no cantar. Los ejemplos incluyen caminatas rápidas, ciclismo lento, baile o jardinería.”

La actividad de intensidad vigorosa le hace sudar y respirar con dificultad, y hace que su corazón lata rápidamente. Los ejemplos incluyen trotar, nadar y clases de aeróbicos.”

Puede usar la tabla de Nivel de esfuerzo percibido (RPE), que se muestra en la página siguiente, para calificar la cantidad de ejercicio que realiza.

- Las actividades cardiovasculares, como caminar y montar en bicicleta, deben realizarse en los niveles 4 a 8.
- A medida que esté más en forma, es posible que las actividades se vuelvan más fáciles y obtenga una puntuación RPE más baja. Cuando esto sucede, puede elegir gradualmente hacer que sus actividades sean más difíciles para aumentar el reto y mejorar su estado físico.
- Por ejemplo, caminar lentamente en terreno llano puede ser un esfuerzo de nivel 7 para usted al principio. A medida que mejora su estado físico, puede tomar una caminata rápida subir una ligera colina para alcanzar el mismo esfuerzo de nivel 7.



Nivel de tasa de esfuerzo percibido

10

Actividad de esfuerzo máximo

Se siente casi imposible seguir adelante. Completamente sin aliento /incapaz de hablar.

9

Actividad muy retante

Muy difícil mantener la intensidad del ejercicio. Apenas puede respirar o hablar una sola palabra.

7-8

Actividad vigorosa

A punto de sentirse incómodo. Falta de aliento/puede pronunciar una oración.

4-6

Actividad moderada

Siente que puede hacer ejercicio durante horas. Respirar fuerte/puede tener una conversación corta.

2-3

Actividad ligera

Se siente como si pudiera mantener la actividad durante horas. Facilidad de respirar y tener una conversación.

1

Actividad muy ligera

Cualquier otra cosa que no sea dormir. Por ejemplo, mirar televisión, viajar en automóvil.



Consejos de Teresa

“Otra forma de medir la intensidad de su ejercicio es la prueba de conversación: durante el ejercicio de intensidad moderada, debe poder hablar con un amigo. Si no puede hablar cómodamente, está haciendo ejercicio a un nivel vigoroso. Si recién comienza a hacer ejercicio, comience con actividades de intensidad leve o moderada y aumente.”



Lo que hace Hannah para mejorar su cardio

“Este es un ejemplo de un plan 12 semanas para ayudar alcanzar la meta de 30 minutos de actividad física de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana. Los mejores tipos de actividades para este plan son los que usan grandes grupos musculares (brazos, piernas, tronco), como caminar, trotar, bailar, montar en bicicleta o nadar. Recuerde comenzar con un calentamiento de 5-10 minutos y terminar con un enfriamiento de 5-10 minutos.

Sugerencia: Puede adaptar los días de la semana en este plan para que se ajusten a su horario.”

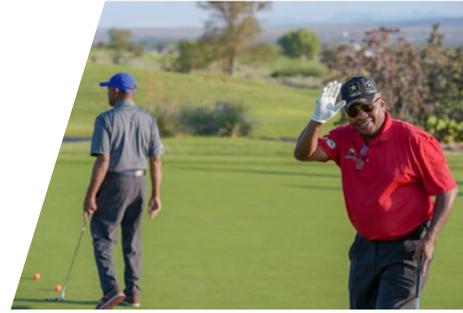
	Día	Escala de esfuerzo / intensidad RPE	Duración total
Semanas 1 a 3	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	10 – 15 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	4 – 6	10 – 15 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	10 – 15 minutos
	Sábado	Descanso	
Semanas 4 y 5	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	20 – 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7–10 minutos a las 4 – 6 7–10 minutos a las 7 – 8 7–10 minutos a las 4 – 6	20–30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	20 – 30 minutos
	Sábado	Descanso	
Semanas 6 y 7	Domingo	7 – 8	20 – 30 minutos
	Lunes	4 – 6	20 – 30 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	7–10 minutos a las 4 – 6 7–10 minutos a las 7 – 8 7–10 minutos a las 4 – 6	20 – 30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	20 – 30 minutos
	Sábado	Descanso	

Este plan de ejemplo fue adaptado de: Cómo escribir una receta de ejercicio por MAJ Robert L. Gauer, MD y LTC Francis O'Connor, MD, FACSM, Departamento de Medicina Familiar, “Uniformed Services University of the Health Sciences”.

Semanas 8 y 9	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	30 – 40 minutos
	Sábado	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
Semanas 10	Domingo	Descanso	
	Lunes	3	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	8	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	3	30 – 40 minutos
	Sábado	8	30 minutos
Semanas 11	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	4 – 6	30 – 40 minutos
	Sábado	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
Semanas 12	Domingo	Descanso	
	Lunes	4 – 6	30 – 40 minutos
	Martes	Descanso	
	Miércoles	10 minutos a las 4 – 6 10 minutos a las 7 – 8 10 minutos a las 4 – 6	30 minutos
	Jueves	Descanso	
	Sábado	7 – 8	30 – 40 minutos
	Sábado	Descanso	
Mantenimiento	30-60 minutos a 7-8 o más, 5-6 veces/semana		

Aumente sus pasos

Caminar es una forma fantástica de estar más activo físicamente. Es gratis, divertido y puedes hacerlo en casi cualquier lugar. Caminar un poco todos los días es mejor que una actividad ocasional de fin de semana. Considere usar un podómetro o un rastreador de actividad física para medir la cantidad de pasos que hace. ¡Póngase a prueba para ver cuántos pasos puede dar!



Seis razones para levantarse y caminar

1. Caminar rápido tiene muchos beneficios para la salud.
2. Caminar quema calorías, lo que, además de una dieta saludable, puede ayudarlo a manejar su peso.
3. Más de la mitad de los músculos del cuerpo están diseñados para caminar, lo que lo convierte en un movimiento muy natural para el cuerpo.
4. Caminar a paso ligero es una actividad cardiovascular. Fortalece su corazón, pulmones y músculos.
5. Caminar refresca la mente, disminuye la fatiga, aumenta la energía y mejora el sueño.
6. Durante una caminata puede ser un momento divertido para compartir y socializar con amigos y familiares.



Lo que hace Hannah - Caminar más

“Comience con caminatas cortas de 10 minutos y continúe desde allí. Aquí hay un plan de caminata de 10 semanas para comenzar.”

Para principiantes

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutos caminando	10	10	15	18	20	20	25	30	32	35
Caminatas por semana	2	3	3	3	3-4	4	4	4	4	4

Para aquellos que ya están activos

Semana	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Minutos caminando	20	22	25	30	30	35	35	40	42	45
Caminatas por semana	3	3	3	3	4	4	4-5	4-5	4-5	4-5

“Entendí que tienes que empezar poco a poco. Incluso si no puedes hacer 2.500 pasos en un día, haces lo que puedas. Una vez que haces 2.500 y eso se vuelve fácil, puedes seguir adelante y hacer un poco más. Es como construir un edificio poniendo un ladrillo a la vez.”

– James, perdió 350 libras en un viaje de 20 años para cambiar el estilo de vida

Aumenta su entrenamiento de fuerza

El entrenamiento de fuerza mejora la resistencia, la fuerza muscular y ósea, la coordinación y el equilibrio. Puede realizar entrenamiento de fuerza con o sin equipo. Para aumentar la resistencia y la intensidad de su entrenamiento de fuerza, puede usar su peso corporal, pesas libres, bandas de resistencia o tubos de resistencia.



Seis razones para hacer actividades de fortalecimiento

1. Ayude a su cuerpo a quemar más calorías.
2. Los músculos más fuertes disminuyen el estrés en las articulaciones.
3. Previene la pérdida muscular asociada con el envejecimiento.
4. Facilita las tareas domésticas y otras actividades diarias.
5. Mejora la capacidad de su cuerpo para usar insulina y mantener niveles adecuados de azúcar en la sangre.
6. Proteja su independencia a medida que envejece y haga que las caídas sean menos probables.



“Incluso si no tengo ganas, voy al gimnasio 5 días a la semana porque estoy decidido alcanzar y mantener mi peso meta. Hago un poco de entrenamiento de fuerza y un poco de cardio.”

– Michael, perdió 87 libras con el programa MOVE! y cirugía bariátrica



Lo que hace Hannah para incrementar las actividades de fortalecimiento

“Es importante realizar actividades de fortalecimiento para todos sus grupos musculares principales al menos dos veces por semana, pero no más de tres veces por semana. Usando la escala REP, califique qué tan fuerte está trabajando cuando hace ejercicio. Las actividades de fortalecimiento, como levantar pesas libres y hacer flexiones, deberían sentirse como un nivel 9 (muy difícil) en la Escala RPE. Comience con un peso que pueda mover fácilmente y agregue gradualmente para aumentar el reto. Las instrucciones para completar estas actividades de fortalecimiento se encuentran en la parte posterior del Módulo 9.

Consejo: Usted puede realizar entrenamiento de fuerza con sólo su peso corporal, pesas libres o con bandas o tubos de resistencia.”

Grupo muscular	Ejercicios de fuerza y equilibrio	Peso corporal, tubo o banda de peso libre	# de repeticiones por serie "sets"	# de serie "sets" por sesión	# de sesiones por semana
Piernas	Extensión de rodilla sentada	Peso corporal	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Flexión de la rodilla	Peso corporal o tubo o banda	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Flexión plantar (elevación del talón)	Peso corporal	8-12	2	2-3
Caderas	Contracción de pie	Peso corporal	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Pasos laterales	Tubo o banda	8-12	2	2-3
	Flexión de cadera de pie	Peso corporal	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
Pecho	Flexiones de pared	Peso corporal	8-12	2	2-3
	Flexiones en silla	Peso corporal	8-12	2	2-3
Abdominales	Rotaciones	Tubo o banda	8-12	2	2-3
	Sentadillas en silla	Peso corporal	8-12	2	2-3
	Flexiones abdominales cortos "crunches"	Peso corporal	8-12	2	2-3
Hombros	Abducción de hombros (levantamiento de los brazos)	Pesas libres	8-12	2	2-3
	Flexión del hombro	Pesas libres	8-12	2	2-3
Brazos	Flexiones de brazo en silla	Peso corporal	8-12	2	2-3
	Contracción de brazo	Peso corporal o tubo o banda	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3
	Extensión de tríceps	Peso corporal o tubo o banda	8-12 por lado	2 por cada lado	2-3

Aumenta su flexibilidad

Estirarse puede aumentar su libertad de movimiento para hacer lo que necesita hacer y lo que le gusta hacer. Siempre caliente su cuerpo con algo de actividad ligera antes de estirarse. También es beneficioso estirarse después de hacer sus actividades de fuerza o cardio. Debe estirarse todos los días. Si no puede estirarse todos los días, apunte al menos 3 veces a la semana durante 20 minutos cada sesión.



Lo que hace Hannah para aumentar la flexibilidad

“El estiramiento es una actividad de baja intensidad. A medida que avanza en el estiramiento, recuerde que aumentar su rango de movimiento puede sentirse un poco incómodo, pero no debe ser doloroso. Esfuércese por estirarse más, pero no tanto como para que le duela. También recuerde seguir respirando mientras sostiene cada estiramiento. ¡No rebotar! Las instrucciones para completar estas actividades de estiramiento se encuentran en la parte posterior del *Módulo 9*.”

Ejercicio de flexibilidad / estiramiento	# de repeticiones por serie	# de series “sets” por sesión	# de sesiones por semana
Pantorrillas y la parte trasera de los muslos “hamstring”	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Parte interna del muslo	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Músculo de sus cuádriceps	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Espalda baja y la parte trasera de los muslos “hamstring”	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Rotación del torso	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Hombro y cuello	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza
Brazo y lado	4 por cada lado	1	Después de cardio o entrenamiento de fuerza

¿Qué hay en un enfriamiento?

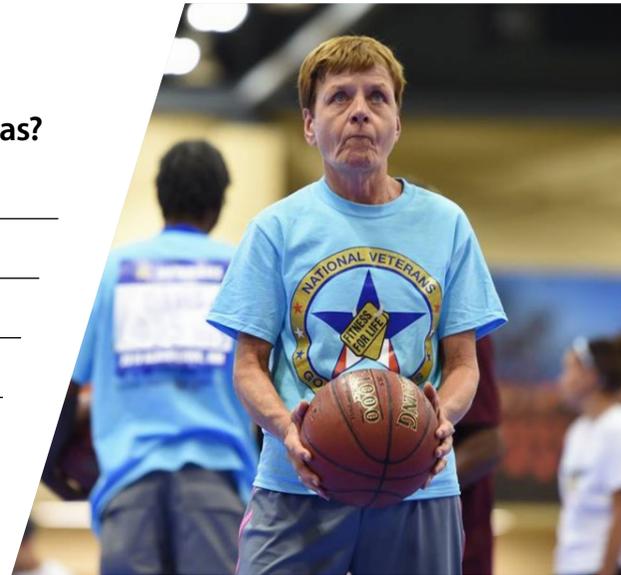
Usted puede ayudar a prevenir lesiones y disminuir el dolor muscular si enfría después de la actividad física. El enfriamiento disminuye la frecuencia cardíaca gradualmente y ayuda a preparar los músculos para la próxima vez que esté activo.

El enfriamiento puede tomar de 5 a 15 minutos.

1. Para enfriarse, continúe con su actividad, pero disminuya el ritmo por un tiempo breve para disminuir su ritmo cardíaco.
2. Estire todos los grupos musculares principales utilizados durante la actividad. Estirar los músculos mientras están calientes ayudará a aumentar la flexibilidad.

Juntando las piezas

¿Cómo va a aumentar su actividad física en las próximas semanas?



En la tabla de la página siguiente, escriba un plan semanal para la actividad física.

Recuerde que debe aspirar a un total de al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada por semana e incluir:

1. Estiramiento diario.
2. Cardio 3-4 días a la semana.
3. Fortalecimiento 2-3 días a la semana.

Actividad	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Sábado	Sábado
Caminar: ¿Cuántos pasos?							
Cardio: ¿Cuántos minutos?							
Fuerza: ¿Cuántas series "sets"?							
Estiramiento: ¿Cuántas series "sets"?							

Establecer metas

Metas para la próxima semana

Establece una nueva meta para comer saludable y actividad física para trabajar la próxima semana. Recuerde hacerla SMART (vea Módulo 1).

Aliméntese saludablemente:

Voy a _____

Actividad Física:

Voy a _____

Si usted tuvo problemas alcanzando sus metas de la semana pasada, ¿qué usted haría diferente esta semana?

Resumen del módulo

Por qué calentar y enfriar

Puede prevenir lesiones y disminuir el dolor muscular si calienta antes y se enfría después de la actividad física.

- El calentamiento prepara los músculos y el corazón para la actividad.
- El enfriamiento disminuye la frecuencia cardíaca gradualmente y ayuda a preparar los músculos para la próxima vez que esté activo.

Utilice el tronco de su cuerpo

Los músculos centrales de su cuerpo (alrededor de su torso, pelvis/caderas y espalda) están donde se encuentra su centro de gravedad. Al hacer cualquier movimiento o ejercicio, debe tratar de comprometer sus músculos centrales. Los músculos centrales fuertes pueden ayudar con la postura, el equilibrio y la salud de la espalda adecuados.

Fomentando el progreso de su actividad física

Cuando comience a pensar en cómo aumentar su actividad, recuerde incluir una combinación de cardiovascular, fortalecimiento y estiramiento. Cada componente tiene diferentes beneficios para su salud y su peso. Es importante encontrar un plan que funcione para usted. Asegúrese de comenzar con poco y construir su nivel de actividad según sea necesario para mantener la intensidad adecuada. Recuerde, si desea asistencia con su plan de actividad física, hable con su equipo de MOVE!

Cuando tenga ganas de rendirse, piense por qué comenzó.

Tareas del módulo:

1. Establezca dos nuevas metas "SMART" semanales en su Módulo de Salida.
2. Anote en su registro de alimentos y actividades todos los días.
3. Considere formas en que puede aumentar su actividad física. ¿Puede encontrar una manera de hacer que la actividad cardiovascular, el fortalecimiento y el estiramiento sean parte de tu rutina semanal de actividad física?
4. Revise el Módulo 10 en preparación para su próxima reunión.

Ejercicios de fuerza y equilibrio

Extensión de rodilla:

Fortalece los cuádriceps (músculos de la parte delantera del muslo). Progrese con pesas en los tobillos cuando se sientas listo.

- Siéntese derecho en la silla con las caderas y las rodillas flexionadas a 90 grados si es posible. Comience con los pies apoyados en el piso. Descanse sus manos en sus muslos o en los lados de la silla.
- Lentamente extienda una pierna frente a usted lo más derecho posible.
- Sosténgalo durante 1 a 2 segundos.
- Lentamente doble la rodilla y descanse el pie en el piso. Pause.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado 8-12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Flexión de rodilla:

Fortalece los músculos de la parte posterior del muslo. Progrese con pesas en los tobillos cuando te sientas listo.

- Párese derecho, con los pies separados a la altura de las caderas, y apóyese de una mesa, silla o mostrador para mantener el equilibrio.
- Lentamente flexione una rodilla lo más posible levantando el pie del piso. Mantenga ambas rodillas juntas.
- Sosténgalo durante 1 a 2 segundos.
- Baje lentamente el pie hacia el piso. Pause.
- Repítalo con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado 8-12 repeticiones con cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Flexión de rodilla:

Usando bandas o tubos de resistencia.

- Es posible que desee agarrarse a una pared o silla para este ejercicio.
- Pase un extremo alrededor del tobillo de pie.
- Pase el otro extremo debajo del pie izquierdo.
- Junte las rodillas, concéntrese en llevar el talón del pie derecho al músculo del glúteo (glúteos). Esto debe sentirse en la parte posterior del muslo derecho.
- Repita 8-12 veces para cada pierna.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones por lado.



Flexión plantar (elevación del talón):

Fortalece los músculos de la pantorrilla.

- Párese derecho, con los pies planos en el piso separados al ancho de las caderas, apoyándose de una mesa, silla o mostrador para mantener el equilibrio.
- Levante los talones lentamente, poniéndose de puntillas, tan alto como sea posible.
- Sostenga por 1 -2 segundos.
- Baje lentamente los talones hasta el piso. Descanse.
- Repetir 8-12 repeticiones.
- Descansa, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Abducción de la cadera estando de pie (elevación lateral):

Fortalece los músculos abductores de la cadera (lado de la cadera).

- Párese derecho con ambas manos en una pared o silla para apoyarse, con los pies separados al ancho de las caderas.
- Estando de pie y con la rodilla de ligeramente doblada, levante la otra pierna hacia un lado del cuerpo usando los músculos en la parte exterior de la cadera. Mantenga la rodilla y los dedos apuntando hacia adelante.
- Baje lentamente la pierna elevada hacia la posición inicial. Repita de 8-12 repeticiones y cambie al otro lado.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones para cada lado.



Pasos laterales para músculos abductores:

Fortalece los músculos abductores de la cadera (lado de la cadera).

- Coloque sus piernas dentro del tubo o banda de resistencia para que ambos pies estén adentro. Asegúrese de usar medias o algo alrededor de los tobillos.
- Comience con los tobillos tocándose; tome 2 pasos grandes hacia la derecha y luego 2 pasos grandes hacia la izquierda.
- Repetir 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Flexión de cadera:

Fortalece los músculos flexores de la cadera.

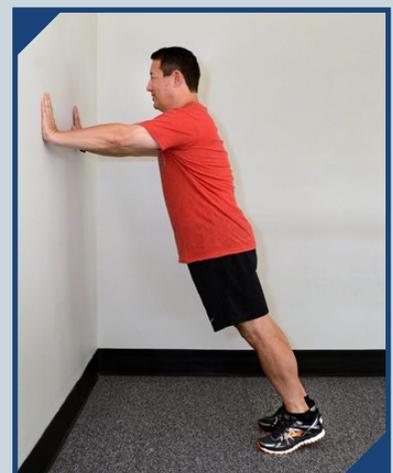
- Párese derecho usando una silla o mesa para mantener el equilibrio.
- Lentamente doble una rodilla y levante el muslo hacia el pecho, mientras se mantiene sentado con la espalda recta.
- Mantenga por 1 segundo.
- Baje lentamente la pierna de regreso al piso. Pausa.
- Repita con la otra pierna.
- Alterne las piernas hasta que haya realizado 8-12 repeticiones por lado.
- Descansa, luego haz otra serie de 8-12 repeticiones alternas.



Lagartijas “push-ups” de pared:

Fortalece los músculos pectorales (pecho) y tríceps (parte posterior del brazo).

- Párese a uno o dos pasos de la pared con los pies separados al ancho de las caderas. Extienda ambos brazos y coloque las manos en la pared a la altura del pecho. Trabaje sus músculos abdominales para mantener su cuerpo alineado (posición de tabla).
- Lentamente doble los codos y deje que su cuerpo se incline hacia la pared, manteniendo apretados los músculos abdominales.
- Estire los codos y repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Lagartija “push-up” en silla:

Fortalece los músculos pectorales (pecho) y tríceps (parte posterior del brazo).

- Usando una silla resistente en lugar de la pared, extienda ambos brazos y coloque las manos sobre el asiento de la silla. Trabaje sus músculos abdominales para mantener su cuerpo alineado (posición de tabla).
- Lentamente doble los codos y deje que su cuerpo se incline hacia el piso, manteniendo apretados los músculos abdominales.
- Estire los codos y repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Utilizando una silla para ponerse de pie:

Fortalece los glúteos, cuádriceps (frente del muslo) y desafía el equilibrio.

- Comience sentándose derecho, con los abdominales contraídos, en el borde de su asiento, las manos apoyadas en los muslos y los pies separados al ancho de las caderas.
- Lentamente, póngase de pie, presionando las manos contra los muslos, si es necesario, para obtener ayuda.
- Regrese lentamente a una posición sentada usando las manos en los muslos para ayudar si es necesario.
- Recuerde mantener las rodillas detrás de la punta de los dedos del pie al sentarse.
- Repetir 8-12 repeticiones.
- Descansa, luego haz otra serie de 8-12 repeticiones.



Ejercicio abdominal “Crunches”:

Fortalece los músculos abdominales.

- Acuéstese en el piso o en un “mat” de ejercicios con las rodillas dobladas y la espalda plana.
- Suavemente, deslice los dedos hacia los talones mientras aprieta los abdominales, levantando ligeramente los hombros y la cabeza. Mantenga sus ojos hacia el techo para evitar tensar los músculos en la parte delantera de su cuello.
- Regrese a la posición inicial y realice 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Giros:

Fortalece los músculos del tronco y desafía el equilibrio.

- Envuelva la banda alrededor de un objeto fijo (árbol, baranda, manija de la puerta, etc.)
- Parado con los pies separados a la altura de las caderas y ambas manos agarrando la banda, apriete los músculos abdominales y gire la parte superior del cuerpo hacia la derecha.
- Regrese al centro con los abdominales aún apretados y gire hacia la izquierda.
- Concéntrese en los músculos abdominales y asegúrese de que estén contraídos. Esto ayudará a mejorar su postura en general y proteger su espalda baja.
- Repita 8-12 repeticiones completas al lado derecho y luego al lado izquierdo.
- Descanse, luego haga otras 8-12 repeticiones alternas.



Abducción de hombros (levantamiento de los brazos):

Fortalece los deltoides medios (músculos laterales del hombro).

- Comience con un peso ligero, 2-3 libras, y solo avance cuando se sienta listo. Peso máximo 7 lbs.
- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda.
- Descanse los pies planos sobre el piso, separados aproximadamente al ancho de las caderas.
- Sostenga pesas de mano con los brazos extendidos hacia abajo a los lados, con las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos a los lados, a la altura de los hombros.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Baje lentamente los brazos a los lados. Descansa.
- Repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Flexión de hombro:

Fortalece los deltoides anteriores (músculos frontales del hombro).

- Comience con un peso ligero, 2-3 libras, y solo avance cuando se sienta listo. Peso máximo 7 lbs.
- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda.
- Descanse los pies planos sobre el piso, separados aproximadamente al ancho de las caderas.
- Sujete las pesas de mano con los brazos hacia abajo a los lados del cuerpo, las palmas hacia adentro.
- Levante ambos brazos frente a usted hasta la altura de los hombros con los codos extendidos y las manos giradas para que las palmas ahora miren hacia abajo.
- Mantenga la posición durante 1-2 segundos.
- Baje lentamente los brazos a los lados. Descansa.
- Repita 8-12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones.



Flexión para los bíceps:

Fortalece los bíceps (músculos del brazo).

- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda (también se puede realizar de pie).
- Mantenga los pies planos en el piso, separados al ancho de las caderas, las rodillas y las caderas a 90 grados.
- Sostenga el peso con el brazo extendido a su lado, con las palmas hacia adentro.
- Lentamente doble el codo, levantando el peso hacia el hombro y gire la palma hacia el hombro mientras levanta el peso.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Baje lentamente el brazo a la posición inicial. Descansa.
- Haga 8-12 repeticiones y luego cambie al otro brazo.
- Haga 2 series de 8-12 repeticiones con cada brazo.



Flexión para los bíceps:

Usando una banda o tubo de resistencia.

- Coloque la banda de resistencia debajo de su pie derecho y agarre el mango u otro extremo con su mano derecha.
- Párese derecho con los músculos abdominales contraídos. Mantenga su codo cerca de su cuerpo.
- Doble el codo y lleva la mano hacia el hombro.
- Sostenga por 1-2 segundos.
- Baje lentamente el brazo a la posición inicial.
- Haga de 8 a 12 repeticiones y luego cambie al otro brazo.
- Haga 2 series de 8 a 12 repeticiones con cada brazo.



Extensión de tríceps (en silla):

Fortalece los músculos del tríceps (parte posterior de los brazos).

- Sentado en una silla resistente con las rodillas y caderas en un ángulo de 90 grados, coloque las manos en el borde de la silla, con los dedos apuntando hacia adelante.
- Lentamente doble los codos detrás de usted, baje los glúteos frente a la silla y mantenga las rodillas detrás de los dedos de los pies.
- Regrese a los codos rectos y repita. Evite usar las piernas para ayudar si es posible.
- Repita de 8 a 12 repeticiones.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones.



Extensión de tríceps:

Fortalece los músculos del tríceps (parte posterior del brazo). Apoye su brazo de trabajo con la mano opuesta durante todo el ejercicio. (Si sus hombros le impiden hacer este ejercicio, concéntrese en los ejercicios de estiramiento de hombros. Pida orientación).

- Siéntese derecho en una silla resistente con los abdominales contraídos para apoyar la espalda.
- Las caderas y las rodillas están dobladas a 90 grados, los pies planos en el piso separados al ancho de las caderas.
- Sostenga una pesa de ejercicios (dumbbell) en una mano. Levante el brazo hacia arriba, el codo extendido, la palma hacia adentro.
- Apoye este brazo, debajo del codo, con la otra mano.
- Lentamente doble el brazo que tiene elevado en el área del codo, llevando la pesa de ejercicios detrás de la cabeza hacia el mismo hombro.
- Lentamente enderece el brazo hacia el techo.
- Sostenga por 1 a 2 segundos.
- Lentamente doble el brazo nuevamente. Descanse.
- Repita la flexión y elevación hasta que haya hecho de 8 a 12 repeticiones.
- Repita de 8 a 12 repeticiones con su otro brazo.
- Descanse, luego haga otra serie de 8-12 repeticiones por lado.



Usando una banda o tubo de resistencia.

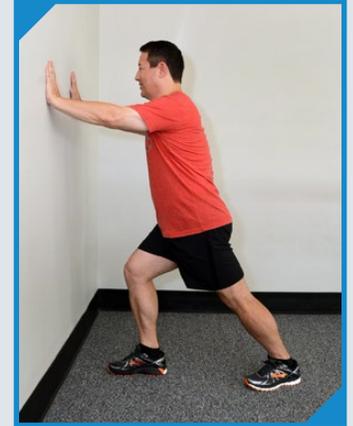
- Con su mano izquierda, sostenga un lado de la banda cerca del pecho, mientras que su mano derecha agarra el otro extremo con la palma hacia abajo.
- El brazo derecho está doblado en un ángulo de 90 grados, con el codo cerca del cuerpo.
- Extienda el brazo derecho hasta que el codo esté recto y la mano derecha esté al lado de su cadera.
- Lentamente doble el brazo derecho hasta que el codo regrese a 90 grados (posición inicial).
- Repita de 8 a 12 veces. Realice el ejercicio con la mano izquierda.
- Descanse, luego haga otra serie de 8 a 12 repeticiones por lado.



Ejercicios de flexibilidad/estiramiento

Estiramiento de pantorrillas y músculos detrás del muslo "hamstring" :

- Párese a uno o dos pasos de una pared u otra estructura y apóyese en ella como se muestra.
- Doble una pierna y coloque ese pie en el suelo frente a usted, mantenga la otra pierna recta y detrás de usted.
- Deslice lentamente las caderas hacia adelante, manteniendo la espalda baja plana.
- Mantenga el talón de la pierna recta en el suelo, con los dedos apuntando hacia adelante o ligeramente hacia adentro.
- Mantenga el estiramiento durante 15 a 60 segundos sin moverse. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Relájese.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire la otra pierna.



Estiramiento del área interna del muslo:

- Comience con los pies un poco más separados que el ancho de los hombros.
- Doble ligeramente la rodilla izquierda, apuntando hacia un lado, y rote la cadera hacia la rodilla izquierda.
- Esto estira el área interna del muslo derecho.
- Mantenga durante 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Relájese.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire el otro muslo.



Estiramiento de los músculos cuádriceps:

- Parado cerca de una pared o una silla, coloque una mano sobre la pared o la silla.
- Doble una rodilla y acerque ese pie a los glúteos, agarrándolo con la mano si es posible.
- Párese derecho con los hombros hacia atrás y las caderas extendidas.
- Mantenga durante 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Relájese y vuelva lentamente a su posición inicial.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire la otra pierna.



Estiramiento de la espalda baja y los músculos detrás del muslo "hamstring":

- Comience de pie con los pies separados al ancho de los hombros y apuntando hacia adelante.
- Lentamente inclínese hacia adelante desde las caderas. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Deje que su cuello y brazos se relajen.
- Vaya al punto donde siente un ligero estiramiento en la parte posterior de las piernas y la espalda baja.
- Mantenga este estiramiento por 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el ejercicio. Vuelva lentamente a una posición de pie con las rodillas todavía ligeramente flexionadas y relájese.
- Repita al menos 4 veces.



Rotación del torso:

- Acuéstese de espaldas en el piso con las rodillas dobladas y la espalda en una posición neutral.
- Tosa una vez y sostenga para apretar sus abdominales.
- Manteniendo los hombros en el piso, deje que sus rodillas caigan lentamente hacia la izquierda. Vaya tan lejos como le sea cómodo: no debe sentir dolor, solo un estiramiento. Respire normalmente durante todo el ejercicio.
- Use los músculos del torso para subir las piernas y volver a la posición inicial y relajarse.
- Repita el ejercicio hacia su lado derecho.
- Repita al menos 4 veces.



Encogimiento de hombros:

- Párese derecho con los músculos abdominales contraídos. Suavemente encoja ambos hombros, como si estuviera tratando de tocar sus orejas con los hombros.
- Mantenga la posición durante 15 a 60 segundos, lentamente de manera relajada, regrese a la posición inicial.
- Repita al menos 4 veces.



Estiramiento de brazo y costado:

- Párese con los pies separados al ancho de las caderas y doble las rodillas ligeramente.
- Levante un brazo y tire suavemente de ese codo detrás de la cabeza mientras se dobla desde las caderas hacia los lados.
- Mantenga el estiramiento por 15 a 60 segundos. Respire normalmente durante todo el estiramiento. Vuelva lentamente a la posición inicial y relájese.
- Repita al menos 4 veces. Ahora, estire el otro lado.

