

EJERCICIOS GENERALES FUERZA Y DE ESTIRAMIENTO

Flexibilización columna en rotación

Descripción: este ejercicio permite flexibilizar todo su tronco en rotación. Recostado boca arriba, flexione sus piernas llevando las rodillas hacia el pecho. Ahora llévelas hacia un lado del cuerpo, dejando sus hombros apoyados en la cama. Sentirá la rotación de su cuerpo y posiblemente sentirá un estiramiento.

Dosificación: puede mantener esta posición por 30 segundos. Luego realizarlo hacia el lado contrario. Repita según tolerancia.

Progresión: mantener estiramiento por mayor tiempo (1 min).



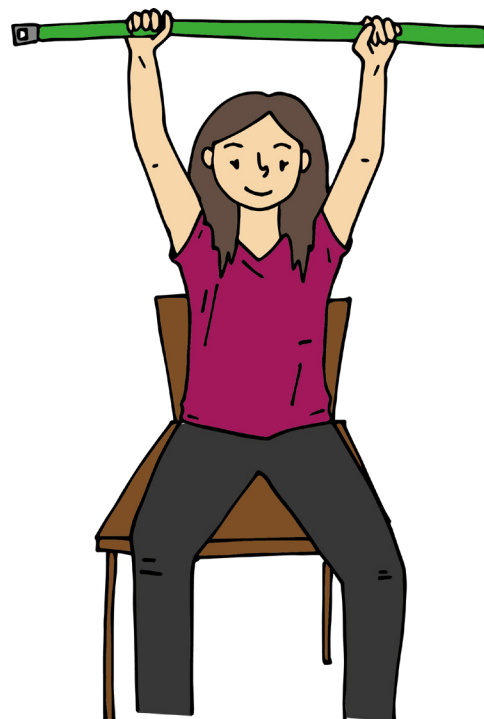
Extensión de columna torácica y lumbar

Descripción: sentado en una silla, tome un palo de escoba en posición horizontal con ambas manos un poco más separadas que la distancia entre sus hombros. Mantenga los codos estirados. Eleve el palo de escoba hasta llegar por sobre la cabeza (o lo más alto que la pueda sin dolor).

Dosificación: 2 a 5 series de 5 repeticiones, según tolerancia.

Progresión: si usted no llega al elevar brazos sobre la cabeza, puede ir aumentando la altura poco a poco. Si para usted el ejercicio resulta fácil, puede realizar el mismo ejercicio en posición de pie.

Consideraciones: no compensar elevando los hombros. Mantener espalda recta. Utilizar un espejo para corregir su postura. Hacer el movimiento lento y suavemente.



Fuerza de brazos: Apertura diagonal de brazos con banda elástica

Descripción: sentado en una silla, tome un palo de escoba en posición horizontal con ambas manos un poco más separadas que la distancia entre sus hombros. Mantenga los codos estirados. Eleve el palo de escoba hasta llegar por sobre la cabeza (o lo más alto que la pueda sin dolor).

Dosificación inicial: 2 a 5 series de 5 repeticiones, según tolerancia.

Progresión: si usted no llega al elevar brazos sobre la cabeza, puede ir aumentando la altura poco a poco. Si para usted el ejercicio resulta fácil, puede realizar el mismo ejercicio en posición de pie.

Consideraciones: no compensar elevando los hombros. Mantener espalda recta. Utilizar un espejo para corregir su postura. Hacer el movimiento lento y suavemente.



Equilibrio: pie juntos

Descripción: busque un lugar seguro al lado de una mesa o pared donde pueda afirmarse. Sitúese de pie con ambos pies juntos. Puede apoyarse para llegar a esta posición y luego progresivamente quite sus manos del apoyo, intentando mantenerse con los pies juntos durante 30 segundos.

Dosificación inicial: mantener 5 veces 30 segundos.

Progresión: puede aumentar el tiempo de mantención a 1 minuto.



Fuerza de piernas: Pararse y sentarse

Descripción: sentado en una silla, apoye los pies en el suelo de forma simétrica y póngase de pie. Si esta tarea resulta difícil, puede ayudarse, utilizando sus brazos para apoyarse. Una vez que logre dominar el ejercicio, deje de utilizar los brazos y crúcelos sobre el pecho.

Dosificación inicial: 1 a 3 series de 3 a 5 repeticiones según tolerancia.

Progresión: sin uso brazos, aumentar cantidad de series, manteniendo una intensidad BORG 4.

Consideraciones: al sentarse debe ser lento, evitando “dejarse caer” en la silla.

