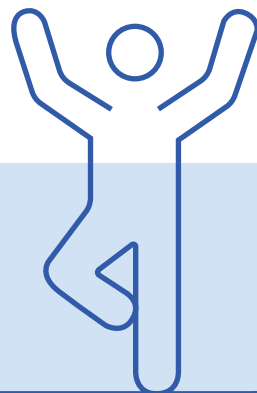


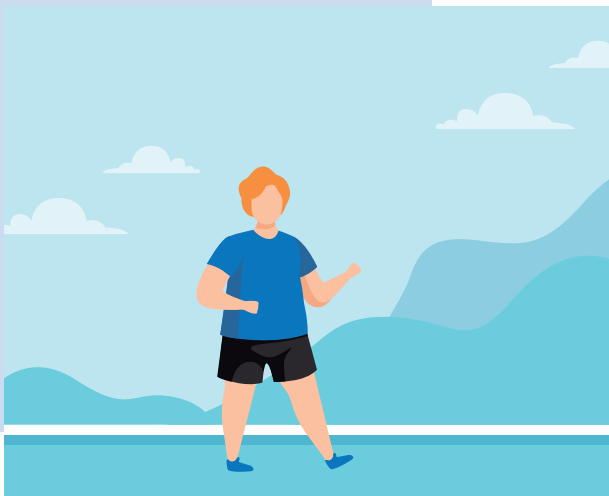
# Guía de ejercicios básicos



Recomendaciones realizadas por equipo multidisciplinario.

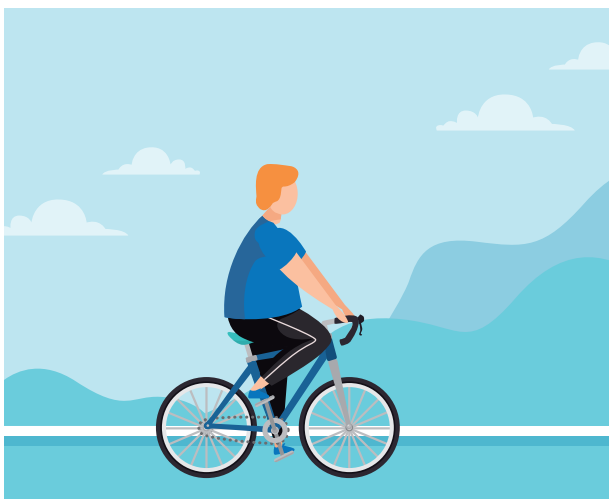


La información contenida en esta guía no pretende reemplazar las recomendaciones del médico tratante. Consulte siempre a su médico si tiene preguntas y/o preocupaciones acerca de su condición médica.



## Caminar

- Realizar caminatas a intensidad moderada.
- Planear sus horarios para caminar.
- Si se cansa puede realizar pausas en el camino.



## Ciclismo

- Puede realizar ejercicios en bicicleta estática o en bicicleta normal.
- Puede realizar sus traslados diarios en bicicleta.



## Nadar

Modalidad que no genera sobrecarga en las articulaciones, por lo que es recomendada para personas con sobrepeso u obesidad.



## Otros deportes

Puede poner en práctica cualquier deporte sin generar una sobrecarga en sus rodillas.



## Fuerza

- Máquinas para miembro superior e inferior, entre otras.
- Máquinas para miembro inferior, entre otras.



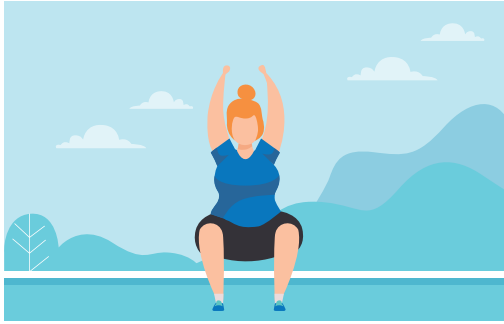
## Flexiones

- Acuéstese boca abajo, espalda recta.
- Palmas de las manos en el suelo a la altura de los hombros.
- Levante el cuerpo hacia arriba y enderece los brazos, no curve la espalda.
- El cuerpo debe apoyarse únicamente sobre las manos y los dedos de los pies.
- Baje el cuerpo doblando los brazos.
- No acostarse en el suelo durante el ejercicio.



## Abdominales

- Acuéstese boca arriba, rodillas dobladas y manos tras de la cabeza.
- Tome aire, bótelo y despegue los hombros y la espalda del piso, en dirección a las rodillas sin despegar la cola del piso.
- Baje la espalda y los hombros sin tocar el piso y repita.
- No acostarse en el suelo durante el ejercicio.



## Sentadillas

- De pie, poner los pies al ancho de los hombros.
- Mire hacia adelante y doble la cadera como si se fuera a sentar.
- No deje que las rodillas se unan y no doble la espalda.
- Tenga los talones siempre pegados al piso.
- Busque bajar la cola lo más cerca al piso que pueda.
- Levántese lentamente y repita.



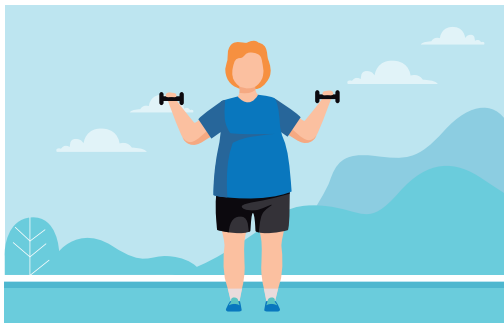
## Estocadas

- Manos en la cintura, piernas un poco separadas.
- Dé un paso adelante y flexiona las rodillas, sin que la de atrás toque el piso, como en la imagen.
- Mantenga la espalda recta y póngase de pie nuevamente.
- Repita dando el paso con la otra pierna.



## Elevación lateral

- Ubíquese apoyando las manos y rodillas en el piso, al ancho de hombros y cadera.
- Eleve el brazo derecho y la pierna izquierda al mismo tiempo.
- Mantenga la espalda recta y póngase de pie nuevamente.
- Repita dando el paso con la otra pierna.



## Equilibrio

Puede realizar ejercicios para mejorar el equilibrio y la coordinación, con el uso de diferentes materiales.



## Abdominales rusos

- Siéntese en el piso con las rodillas flexionadas a 90°.
- Recueste el tronco hacia atrás y eleve las piernas, mantenga una posición estable.
- Girar el tronco de un lado a otro, cruzando los brazos sobre el cuerpo.

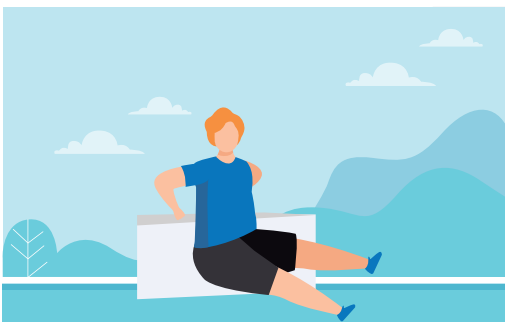
Puede usar un peso entre las manos.



## Escaladoras

- Acuéstese boca abajo en posición para realizar flexiones.
- Lleve la rodilla izquierda hacia el codo izquierdo por debajo del cuerpo y regrese a la posición inicial.
- Realice el mismo movimiento con la otra pierna.

No acostarse en el suelo durante el ejercicio.



## Fondos

- Siéntese con las manos apoyadas en la silla y las piernas separadas al ancho de las caderas, saque la cola hacia adelante, fuera de la silla.
- Tome aire y dobla los codos hacia atrás para que el cuerpo baje casi al piso.
- Busque llegar a un ángulo de 90°.
- Bote el aire y extiende los codos para que el cuerpo suba de nuevo, repite.



## Balance con pesa rusa

- De pie, pies un poco más separados que los hombros y la pesa en el piso.
- Realizar una flexión de cadera y levantar la kettlebell estirando las piernas.
- Balancear hacia atrás del cuerpo, por debajo de la cadera y entre las piernas, para después pasarla por delante del torso y elevarla por encima de la cabeza, siempre con el mismo impulso y con los brazos extendidos.



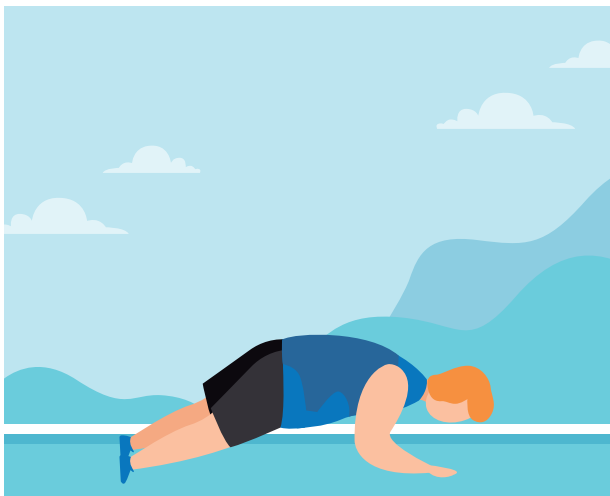
## Lanzamiento de pared

- Ubicarse a 50 cm de la pared, mirando a ella con el balón entre las manos a la altura del mentón.
- Realizar una sentadilla con el balón aún a la altura del mentón.
- Empujar hacia arriba y lanzar el balón hacia la pared (parte alta), extendiendo las rodillas completamente y los brazos también.
- Repetir cuando el balón regresa a las manos.



## Plancha lateral + elevación pierna

- De medio lado ubicar una mano derecha en el piso y los pies apoyados en el, levantar la cadera de forma que quede en línea.
- El brazo derecho se dobla y queda apoyado el codo también.
- Se debe mantener el equilibrio mientras se eleva la pierna izquierda de forma recta.
- Repetir el movimiento del otro lado una vez terminadas las series y repeticiones indicadas.



## Plancha

- Boca abajo ubique los codos bajo los hombros y los antebrazos en el piso y apóyese en las puntas de los pies.
- Abra las piernas y luego vuelva a la posición inicial dando un pequeño salto.
- Mantenga el equilibrio y no curve la espalda, debe estar totalmente recta.

No acostarse en el suelo durante el ejercicio.



## Balanceo

- Acuéstese boca arriba con los brazos y piernas extendidas.
- Despegue del piso los pies, la cabeza y los brazos e inicie un balanceo en posición ahuecada como se muestra en la imagen.

No acostarse en el suelo durante el ejercicio.





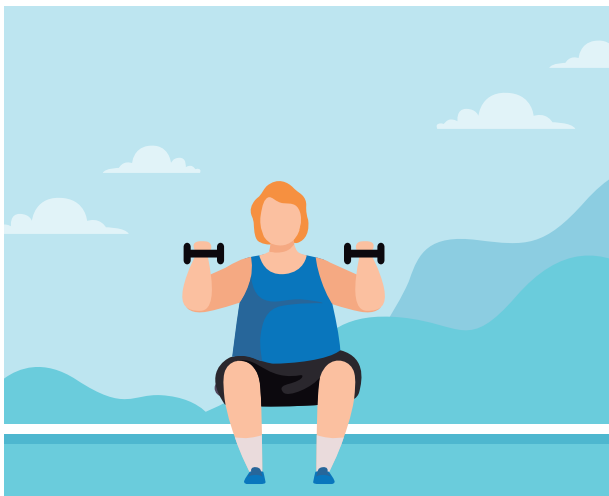
## Abdominales en V

- Acostarse sobre la espalda con los brazos estirados hacia atrás detrás de la cabeza y con las piernas extendidas.
- Botar el aire y flexionar la cintura al mismo tiempo que elevamos las piernas y los brazos para que se junten.
- Tomar aire y regresar a la posición inicial.



## Abdominales en bicicleta

- Acostarse boca arriba con los pies ligeramente elevados y las manos a los lados de la cabeza.
- Doblar la rodilla derecha mientras gira la parte superior del cuerpo a la izquierda para tocar la rodilla con el codo en una abdominal.
- Repetir el mismo movimiento con la rodilla izquierda y el codo derecho.



## Sentadilla con pesas

- De pie con los brazos doblados y las mancuernas a la altura del mentón, realizar una sentadilla.
- Al levantarse usar el impulso del cuerpo para subir los brazos con las mancuernas.
- Descender los brazos de forma controlada a la altura del mentón y repetir el movimiento.



## Pasos de oso

- Ubicarse con las manos y rodillas apoyadas en el piso.
- Elevar la cadera y separa las rodillas del piso, el torso debe ir lo más paralelo al piso posible.
- Desde allí realizar el avance de una mano y del pie del lado contrario simultáneamente. Repetir el movimiento y avanzar.



Para más contenido exclusivo visite [www.programanuevoyo.com](http://www.programanuevoyo.com)