

Acondicionamiento físico

Para mejorar tu rendimiento físico, puedes realizar los siguientes ejercicios:

Calentamiento

Objetivo:

Preparar tu cuerpo para el ejercicio y evitar alguna lesión.

Duración:

De 5 a 10 minutos.

Tipos de ejercicios:

- ◆ Subir y bajar los hombros.
- ◆ Hacer círculos con los hombros.
- ◆ Subir las piernas.
- ◆ Hacer círculos con los pies.

- ◆ Subir y bajar los pies al frente y atrás.

Indicaciones:

Puedes hacerlos sentado o de pie, pero siempre en una superficie estable.

Realiza cada uno de los movimientos en 4 series de 10 repeticiones.

Recuerda sacar el aire lentamente mientras realizas ejercicio.



Objetivo:

Desarrollar y fortalecer tus músculos y huesos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Conforme aumente tu tolerancia al ejercicio, puedes llegar a 45 minutos.

Tipos de ejercicios:

- ◆ Levantar pesas con los brazos hacia los costados hasta la altura del hombro.

- ◆ Sentarse y levantarse de una silla.
- ◆ Subir y bajar escalones.

Indicaciones:

Realiza 8 repeticiones de cada ejercicio.

Inicia con pesos ligeros (por ejemplo, 250 gramos) y aumenta 250 gramos cada semana.

Puedes hacer tus propias pesas con botes y tierra o polainas con calcetas y semillas.

Fortalecimiento

Enfriamiento

Objetivo:

Ayudar a tu cuerpo a relajar los músculos.

Duración:

De 10 a 15 minutos.

Tipos de ejercicios:

- ◆ Estabilizar la respiración.

- ◆ Estirar brazos, muñecas y piernas.

Indicaciones:

Realiza cada uno de los estiramientos de 8 a 12 veces, durante 8 a 10 segundos.

Puedes ayudarte con la mano contraria, una sábana o toalla, u otra persona.



¡Contáctanos!

Orientación médica telefónica en Rehabilitación Integral:

800 2222 668 opción 2



Mente y cuerpo en acción
son la clave de tu recuperación