

Guía para ejercicios

Es muy importante que consulte un doctor antes de empezar cualquier tipo de ejercicio. Aquellos individuos con presión arterial alta deberán tomar medidas de precaución adicionales contra el mareo, el cual podría causarle lesiones al hacer ejercicio. Quienes padezcan de problemas con la espalda podrían requerir un programa de ejercicio prescrito por un médico y ser asesorado por un fisioterapeuta o fisiólogo de ejercicios. Siempre suspenda el ejercicio inmediatamente, apenas se sienta alcanzado de aliento, con mareo o con dolor.

Ejercicio soportando peso

El caminar es uno de los mejores ejercicios soportando peso.

- Los principiantes deben caminar diez minutos por sesión, aumentando el tiempo cuando se vuelva más fácil, hasta 30 minutos a una hora cada sesión, gran parte de la semana.
- Al caminar, la respiración debe ser un poco más rápida que lo normal pero siempre debe poder conversar fácilmente.
- Para mejorar un programa de caminar, las personas que caminan podrían caminar distancias más largas por sesión, subir por colinas o por escalas.

Corrección de postura

Cada vez que usted corrige su postura, está haciendo ejercicio. Acuérdesse de corregir su postura varias veces al día, incluso antes de cada ejercicio de su programa de ejercicios.

- Mueva su cabeza hacia atrás y hacia adelante (mentón al pecho), desplazando la cabeza sobre los hombros.
- Levante el pecho y las costillas, eliminando dobleces en la cintura.
- Mueva la pelvis hacia adelante, vuelva a la posición inicial y ajuste los músculos del estómago.
- Ajuste los hombros tratando de que se toquen los omóplatos.

Ejercicios de pesas

Ejercicios estando sentado: Siéntese con los pies planos en el piso. Deslícese hacia delante al borde de la silla. Entre el estómago. Mantenga la parte inferior de la espalda derecha y los hombros abajo y hacia atrás. Amárrese pesas a los tobillos. Empiece con pesas de una libra y luego aumente el peso lentamente a medida que transcurra el tiempo.

Equipo: 2 juegos de pesas para los tobillos, una silla firme, ropa cómoda.

EXTENSIÓN DE RODILLAS:

- Siéntese cómodamente en una silla, con la parte posterior de las rodillas sobre la silla. Si es posible, coloque una toalla enrollada o un cojín pequeño debajo de las rodillas para levantarlas un poco para que solamente la parte anterior de la planta de los pies toquen el piso.
- Estire una pierna hacia adelante hasta que la pierna quede lo más derecha posible. No se agarre de la silla al levantar la pierna. Se puede sostener un poco para ayudar a mantener el equilibrio.
- Lentamente vuelva a bajar la pierna hasta que el pie toque el piso.
- Haga esto ocho veces en cada lado, alternando piernas.
- Descanse. Repita la serie.

FLEXIÓN DE BRAZOS

- Siéntese cómodamente en una silla.
- Coloque los brazos sobre los apoyabrazos de la silla o en el borde de la silla a los lados de las piernas.
- Empújese usando los brazos para levantar su trasero a varias pulgadas de la silla. Sosténgase hasta contar hasta 5.
- Descanse y repita.

Ejercicios de pie: Párese con el estómago firme, la parte inferior de la espalda derecha, los omóplatos tocándose y las rodillas levemente dobladas. Amárrese las pesas en los tobillos.

EXTENSIÓN DE LA CADERA:

- Párese sosteniéndose en el espaldar de una silla y agáchese de la cintura para arriba a un ángulo de 45 grados.
- Levante la pierna directamente hacia atrás lo más alto posible sin doblar la pierna y sin mover el tronco. El movimiento debe ser suave y controlado.
- Lentamente baje la pierna a la posición inicial.
- Repita 8 veces a cada lado, alternando piernas.
- Descanse. Repita la serie.

CUCLILLAS MODIFICADAS:

- Párese sosteniéndose de una silla.
- Con las rodillas levemente dobladas, mueva la pelvis hacia adelante (mantenga el estómago firme mientras aplana su espalda) y lentamente agáchese de 6 a 8 pulgadas.
- Mantenga esta posición por 5 segundos manteniendo la pelvis inclinada.
- Descanse. Vuelva a la posición inicial y repita.

Ejercicios de equilibrio: Párese aproximadamente a 18 pulgadas de una silla o la barra. Los pies deben estar a una distancia igual a la de los hombros. Al comenzar estos ejercicios, sosténgase de la silla o de la barra con una mano para mantener el equilibrio.

PARADA EN LA PUNTA DE LOS PIES:

- Párese lo más alto posible en la parte anterior de la planta del pie. Trate de quedarse lo más quieto que pueda y mantenga el equilibrio sin mover los pies.
- Mantenga esta posición por diez segundos.
- Descanse. Repita cinco veces.

PARADA EN LOS TALONES:

- Párese lo más alto posible en los talones. Intente quedarse lo más quieto que pueda y mantenga el equilibrio sin mover los pies.
- Mantenga esta posición por diez segundos.
- Descanse. Repita cinco veces.

PARADA EN UNA SOLA PIERNA:

- Lentamente levante un pie del suelo mientras mantiene el equilibrio con la otra pierna. Intente quedarse lo más quieto que pueda. No mueva el pie para mantener el equilibrio.
- Mantenga esta posición por diez segundos. Descanse
- Repita con la otra pierna.
- Haga 5 paradas con cada pierna hasta un total de 10.

Para mejorar el equilibrio y la resistencia, es importante que aumente la dificultad, la duración o el número de repeticiones cuando llegue al punto de sentir que los ejercicios son fáciles.

PRIMER NIVEL: Se apoya con una mano para hacer el ejercicio.

SEGUNDO NIVEL: No usa las manos salvo que pierda el equilibrio mientras realiza el ejercicio.

TERCER NIVEL: Realiza el ejercicio con los ojos cerrados y sin usar las manos salvo que pierda el equilibrio.