

ExtensionGetFit

Presentado por:

**NM
STATE**

Ejercicios fundamentales

Desarrollado por

UofA
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

Todas las fotografías son de Kerry Rodtnick, videógrafo de la Extensión

Todos los dibujos fueron realizados por Jessica Vincent, Agente de Extensión del condado

Ninguna parte de este libro puede ser reproducida o transmitida en ninguna forma ni por ningún medio, electrónico o mecánico, incluyendo fotocopias, grabaciones, o cualquier sistema de almacenamiento y recuperación de información, sin el permiso por escrito de los autores y de la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas, Servicio de Extensión Cooperativa.

Impreso en los Estados Unidos de América

Copyright © 2014 por la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas, Servicio de Extensión Cooperativa, Revisado 2018 ©

El Programa Extension Get Fit es una serie de rutinas destinadas a adultos. El Programa Extension Get Fit y las Guías de ejercicios contienen instrucciones y precauciones de seguridad para los instructores. Es esencial que usted, como instructor o director del Programa Extension Get Fit, lea detenidamente todo el programa y las Guías de ejercicios antes de poner en práctica el programa. Algunos de los ejercicios descritos en las rutinas que se describen a continuación no son apropiados para personas con afecciones médicas inestables o problemas musculoesqueléticos graves.

El Programa y las Guías de ejercicios no pretenden sustituir los servicios de un profesional de la salud que conozca personalmente a los participantes en su programa. Como instructor, nunca dé consejos médicos a un participante en su programa. Remita siempre a la persona a un profesional de la salud.

Se ha hecho todo lo posible para garantizar que la información en el Programa y las Guías de ejercicios sea completa y correcta. Sin embargo, ni los autores ni la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas, Servicio de Extensión Cooperativa, se dedican a prestar asesoramiento o servicios médicos a los participantes individuales en el Programa Extension Get Fit. Las ideas, procedimientos y sugerencias contenidos en el Programas y las Guías de Ejercicios no pretenden sustituir la consulta con un médico. Todas las preguntas relacionadas con la salud de los participantes requieren supervisión médica. La Universidad de Arkansas, su División de Agricultura, el Servicio de Extensión Cooperativa y sus fideicomisarios, representantes, agentes, funcionarios, voluntarios y empleados no serán responsables de ninguna pérdida, lesión o daño que supuestamente surja de cualquier información o sugerencia en el Programa o las Guías de Ejercicios.



Ejercicios fundamentales

Índice

Ejercicios de fortalecimiento por grupo muscular

Vista frontal

Vista posterior

Ejercicios para la mano y de destreza

Garras de gato

Toque de dedo con el pulgar

Caminar con los dedos

Flexiones del pulgar

Ejercicios de fortalecimiento para la muñeca/el antebrazo

Flexión de la muñeca

Ejercicios de fortalecimiento para los bíceps

Flexión de los bíceps

Flexión de martillo

Flexión de concentración

Ejercicios de fortalecimiento para los tríceps

Skull Crusher

Extensión de los tríceps

Kickback de los tríceps



Ejercicios fundamentales

Índice

Ejercicios de fortalecimiento para el hombro

Elevación frontal

Press sobre la cabeza

Rotación de los hombros

Elevación lateral de los brazos

Remo vertical

Ejercicios de fortalecimiento para el pecho

Flexiones de pecho

Flexiones

Ejercicios de fortalecimiento para la espalda

Extensión de la espalda

Remo inclinado

Pájaro perro

Ejercicios de fortalecimiento abdominal

Abdominales

Abdominales de marcha

Abdominales oblicuos

Plancha

Flexión inversa

Mecedora

Rotación del tronco



Ejercicios fundamentales

Índice

Ejercicios de fortalecimiento para la cadera y los glúteos

Extensión de la cadera

Movilizador de la cadera

Elevación lateral de la cadera

Ejercicios de fortalecimiento para los cuádriceps

Levantamiento de pierna hacia delante

Extensión de la rodilla

Zancada

Sentadilla

Ejercicios de fortalecimiento para los isquiotibiales

Peso muerto

Flexión de los isquiotibiales

Ejercicios de fortalecimiento para las pantorrillas

Elevación de las pantorrillas

Ejercicios de equilibrio

Círculos con los tobillos

Flexión de los pies

Toque de los dedos de los pies hacia delante/Alcance de los brazos

Caminar en tándem

ExtensionGetFit

Ejercicios fundamentales

Índice

Ejercicios de estiramiento

Estiramiento de la pantorrilla

Vaca/Gato

Estiramiento cruzado del hombro

Figura 4

Estiramiento de los isquiotibiales

Inclinación de la cabeza

Giros de la cabeza

Estiramiento de los cuádriceps

Manos en oración invertidas

Auto masaje de la espalda

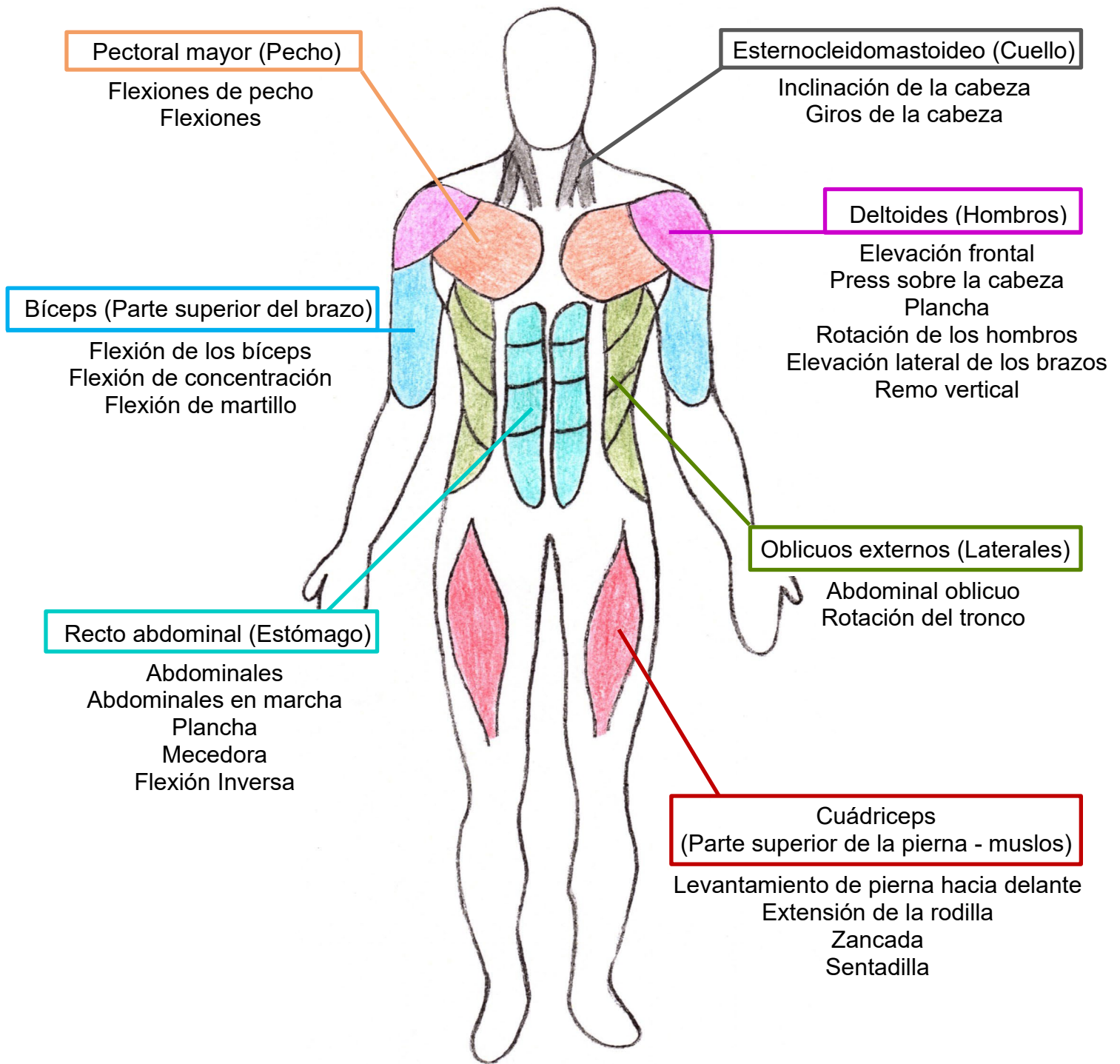
Círculos con los hombros

Estiramiento de los tríceps

Rotación del tronco

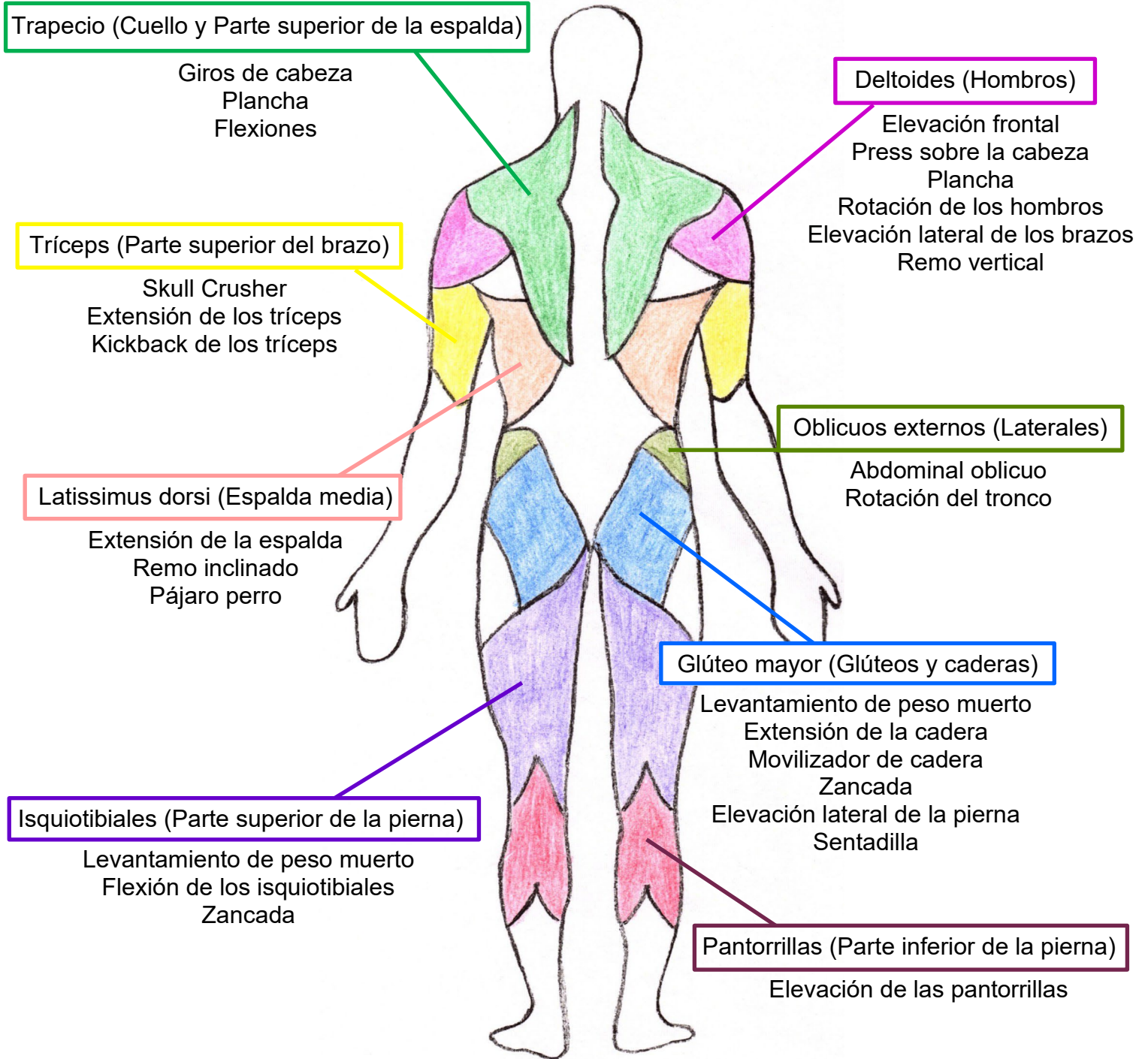
Estiramiento de la muñeca

Ejercicios de fortalecimiento por grupo muscular



Vista frontal

Ejercicios de fortalecimiento por grupo muscular



Vista posterior



ExtensionGetFit

**Ejercicios para la
mano y de destreza**



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Garras de gato

Mano/Destreza



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Mantenga las manos frente a usted con los dedos separados y extendidos hacia arriba.
3. Dejando las palmas de las manos abiertas, flexione los dedos para crear garras.
4. Estire lentamente los dedos hacia arriba.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Toque de dedo con el pulgar

Mano/Destreza



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Mantenga las manos frente a usted con los dedos extendidos hacia arriba.
3. Toque lentamente la punta del dedo índice con la punta del pulgar, creando una "O". Repita con los dedos medios, anulares y meñiques creando una "O" cada vez. Intente mantener los dedos que no hacen la "O" lo más rectos posible.
4. Vuelva al dedo inicial para completar una serie.

Realice 2-3 series

Caminar con los dedos

Mano/Destreza



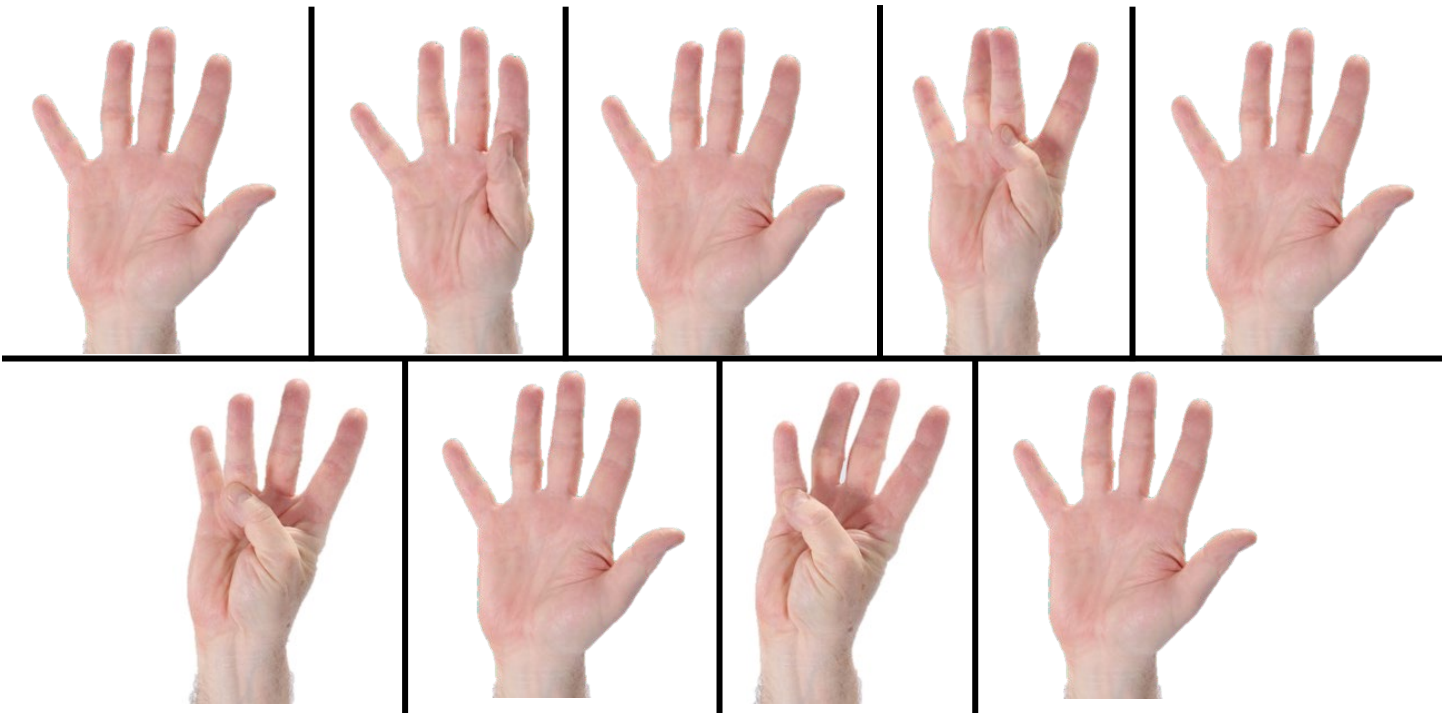
Instrucciones:

1. Siéntese con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas, y coloque los pies planos en el suelo.
2. Coloque ambas manos sobre una superficie plana con las palmas hacia abajo. Manteniendo los dedos juntos, apunte los pulgares uno hacia el otro.
3. Sin levantar las manos, levante los dedos índices y muévalos hacia los pulgares.
4. Repita con el resto de los dedos.
5. Vuelva a la posición inicial para completar una serie.

Realice 2-3 series

Flexiones del pulgar

Mano/Destreza



Instrucciones:

1. Sentado con la espalda recta, baje los hombros y aléjelos de sus orejas y coloque los pies planos en el suelo.
2. Manteniendo ambas manos abiertas frente a usted, separe los dedos.
3. Toque la base de cada dedo con el pulgar; abra completamente la mano antes de pasar al dedo siguiente.
4. Vuelva al dedo inicial para completar una serie.

Realice 2-3 series



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Muñeca/Ante Brazo



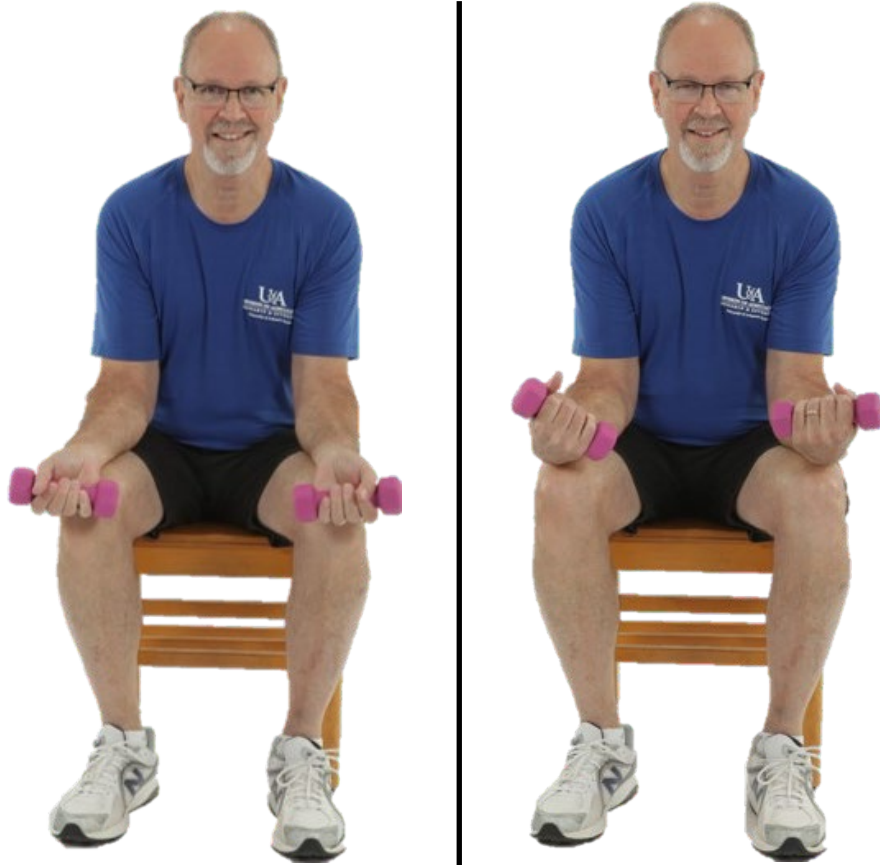
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Flexión de la muñeca

Muñeca/Antebrazo



Instrucciones:

1. Siéntese en una silla con los pies planos en el suelo y una pesa en cada mano.
2. Inclínese ligeramente hacia delante y apoye los codos y el dorso de los antebrazos en los muslos, con las palmas hacia arriba.
3. Flexione los nudillos hacia los codos mientras mantiene el brazo inmóvil sobre las piernas.
4. Vuelva lentamente las pesas a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexión de la muñeca

Consejos y modificaciones

- Las pesas que utilice para este ejercicio no deben pesar más de 2 o 3 libras.
- Baje los hombros y aléjelos de las orejas.
- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:

Bíceps



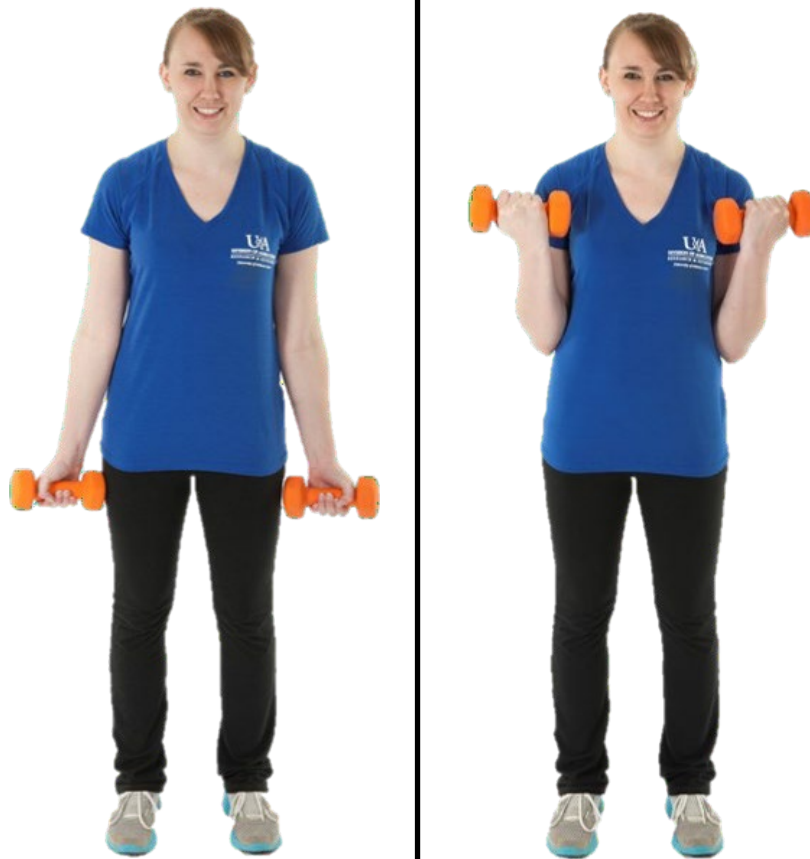
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Flexión de los bíceps

Bíceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete las pesas a los lados, con las palmas hacia delante.
3. Flexione lentamente los codos para levantar las pesas hacia los hombros. Las palmas de las manos deben mirar hacia los hombros.
4. Baje lentamente las pesas hasta la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

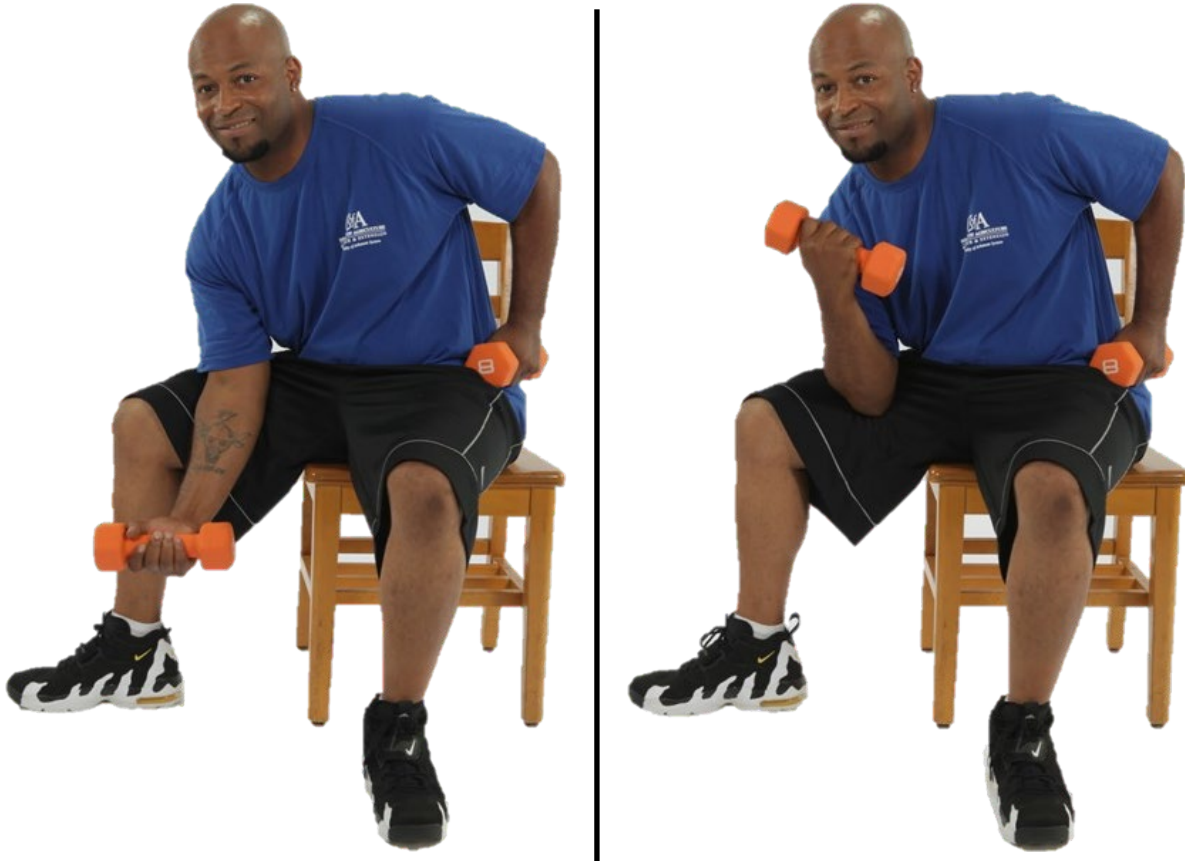
Flexión de los bíceps

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.

Flexión de concentración

Bíceps



Instrucciones:

1. Siéntese en el borde de una silla con los pies planos en el suelo a una distancia mayor que la anchura de las caderas.
2. Sujete una pesa con la mano derecha. Agáchese y coloque el codo derecho sobre la parte interna del muslo de la pierna derecha. Este codo actuará como ancla durante todo el movimiento.
3. Doble el codo de la mano derecha para llevar la pesa hacia el hombro derecho.
4. Vuelva lentamente la pesa a la posición inicial.
5. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexión de concentración

Consejos y modificaciones

- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.

Flexión de martillo

Bíceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas
2. Sujete las pesas a los lados, con las palmas hacia los muslos.
3. Flexione lentamente los codos para llevar las cabezas de las pesas hacia los hombros. Las palmas de las manos deben quedar una frente a la otra.
4. Vuelva lentamente las pesas a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexión de martillo

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Tríceps



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Extensión de los tríceps/Skull crusher

Tríceps



Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo a la anchura de las caderas.
2. Sujete una pesa en cada mano y extienda los brazos rectos hacia el techo. Las palmas de las manos deben estar una frente a la otra.
3. Flexione lentamente los brazos por el codo, bajando las pesas hacia la frente hasta que los brazos formen un ángulo de 90°.
4. Vuelva a colocar las pesas en la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Extensión de los tríceps/Skull crusher

Consejos y modificaciones

- Este ejercicio puede realizarse utilizando una sola pesa o un par de pesas.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Mantenga los codos apuntando a las rodillas. Evite apuntarlos hacia los lados.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y evitar arquear demasiado la parte inferior de la espalda.
- Apriete los muslos para evitar que las rodillas se separen hacia los lados.

Extensión de los tríceps

Tríceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete una pesa en cada mano y levántelas por encima de la cabeza.
3. Baje las pesas por detrás de la cabeza mientras mantiene los codos apuntando hacia delante.
4. Vuelva lentamente las pesas a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Extensión de los tríceps

Consejos y modificaciones

- Este ejercicio puede realizarse utilizando una sola pesa o un par de pesas.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Si siente dolor o molestias en la parte baja de la espalda, meta el coxis debajo para evitar arquearse demasiado.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.

Patada hacia atrás/ Kickback de los tríceps

Tríceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas, dé un pequeño paso hacia delante con el pie izquierdo e inclínese ligeramente hacia delante desde las caderas.
2. Coloque la mano izquierda en el respaldo de una silla y sujete una pesa con la mano derecha. La parte superior del brazo derecho debe estar pegada al cuerpo, y el codo doblado de modo que la cabeza de la pesa quede cerca del hombro.
3. Sin mover la parte superior del brazo ni doblar la muñeca, estire lentamente el brazo hasta que forme una línea recta con la parte superior del brazo.
4. Sin mover la parte superior del brazo ni doblar la muñeca, devuelva la pesa a la posición inicial.
5. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Patada hacia atrás/ Kickback de los tríceps

Consejos y modificaciones

- Mantenga una ligera flexión en las rodillas.
- Mantenga la espalda recta y los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con buena forma durante toda la bajada y toda la subida.
- Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.
- Este ejercicio también puede realizarse con los dos brazos al mismo tiempo y/o sentado.



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Hombros



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Elevación frontal

Hombros



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete una pesa en cada mano, con las palmas hacia la parte delante de los muslos, y flexione ligeramente cada codo.
3. Sin doblar las muñecas, levante ambos brazos derechos hacia delante hasta que queden a la altura de los hombros.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Elevación frontal

Consejos y modificaciones

- Mantenga una ligera flexión en los codos y las rodillas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para que los músculos abdominales le ayuden a sostener la espalda.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Es posible que tenga que cambiar a pesas más ligeras si tiene dificultades para realizar el ejercicio sin doblar las muñecas.
- Evite levantar las pesas por encima de la altura de los hombros.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.

Press sobre la cabeza

Hombros (Parte superior de la espalda)



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete una pesa en cada mano y estire los brazos hacia los lados. Levante los antebrazos para crear un ángulo de 90° con los codos, de modo que las pesas queden a la altura de las orejas. La parte superior de los brazos debe estar paralela al suelo y las palmas de las manos hacia delante. Es lo que se denomina la posición del poste de la portería.
3. Extienda lentamente los brazos hacia arriba para presionar las pesas hacia arriba por encima de la cabeza.
4. Baje lentamente las pesas hasta la posición del poste de la portería.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

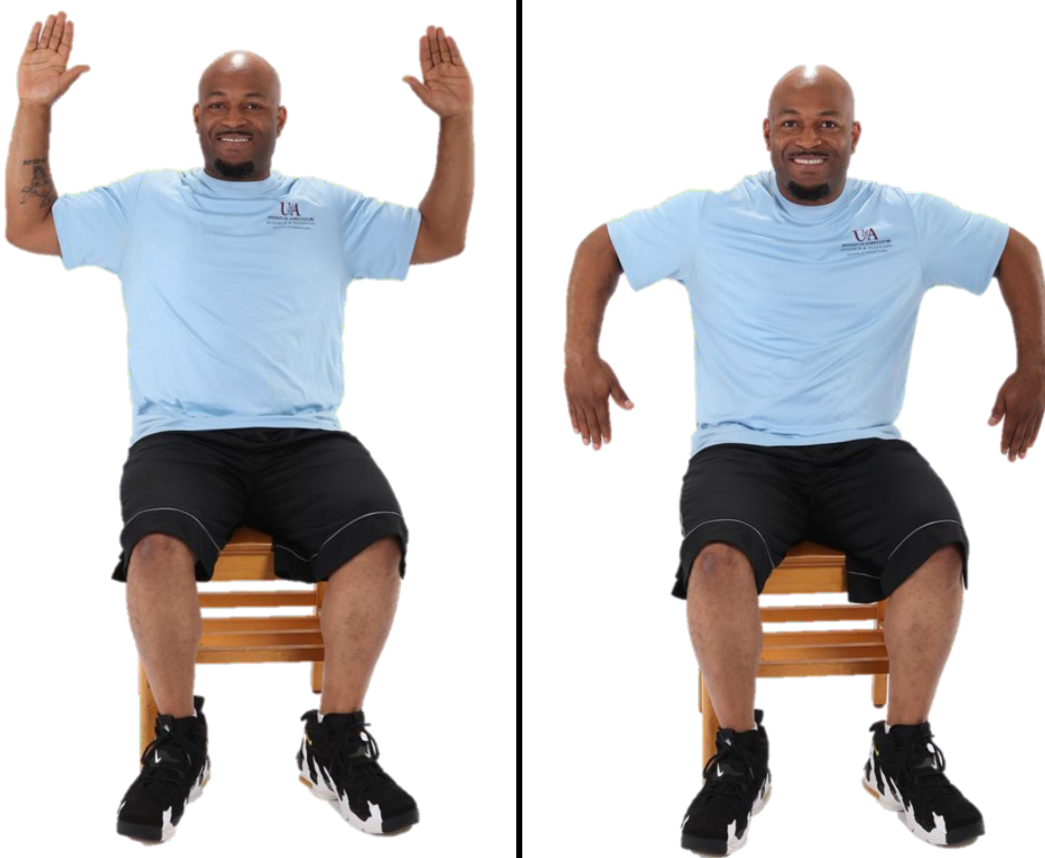
Press sobre la cabeza

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga una ligera flexión en los codos cuando extienda los brazos por encima de la cabeza.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Si puede ver las pesas cuando mira hacia arriba, están demasiado adelantadas.
- A algunos les resulta útil hacer que los extremos interiores de las pesas se toquen en la parte superior para asegurarse de que sus brazos no están demasiado extendidos hacia los lados.
- A medida que aumente su fuerza, puede bajar la posición inicial de las pesas hasta los hombros.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.

Rotación del hombro

Hombros



Instrucciones:

1. Siéntese con la espalda recta y apoye los pies en el suelo.
2. Levante los brazos hacia los lados y doble los codos para formar un ángulo de 90° con las palmas hacia delante y los dedos apuntando hacia arriba (como los postes de la portería).
3. Sin cambiar la flexión del codo, gire lentamente los brazos hacia delante hasta que las puntas de los dedos apunten hacia el suelo.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

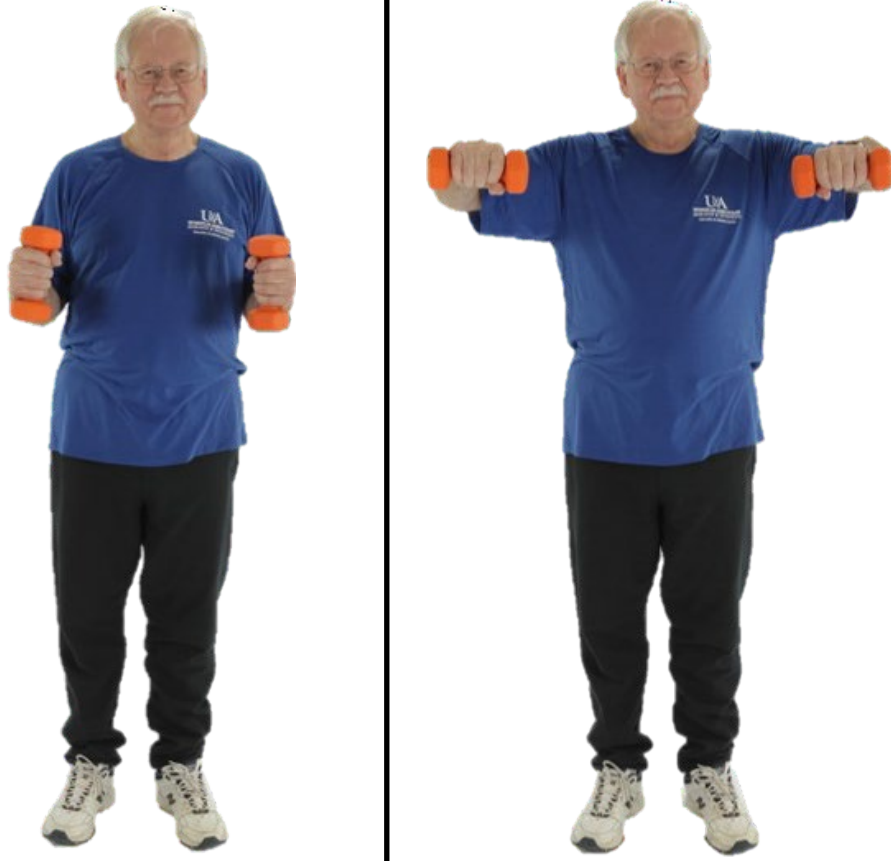
Rotación del hombro

Consejos y modificaciones

- Evite encoger los hombros hasta las orejas.
- Baje sólo hasta donde se sienta cómodo.
- Evite redondear los hombros hacia delante mientras los brazos están en una posición baja.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la bajada y toda la subida.

Elevación lateral de los brazos

Hombros, Parte superior de la espalda



Instrucciones:

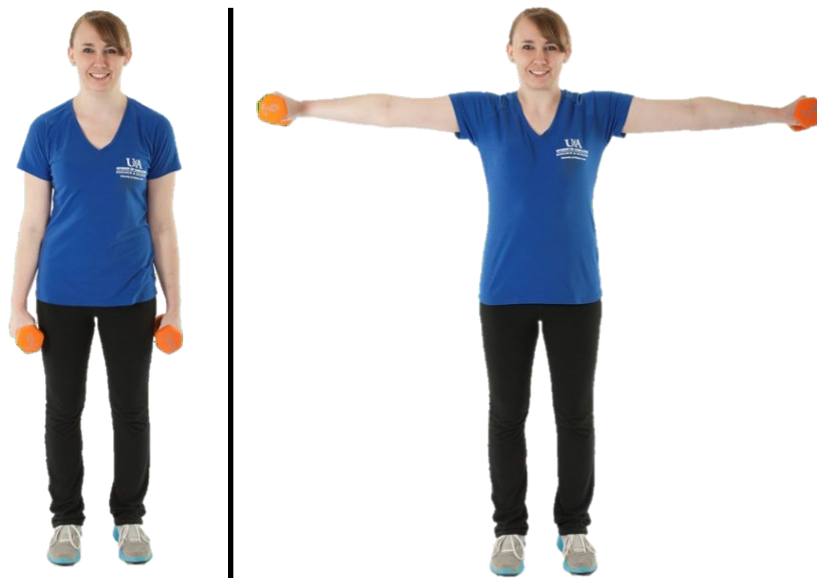
1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete una pesa en cada mano, mantenga la parte superior de los brazos a los lados y doble los codos en un ángulo de 90° como si estuviera sujetando un vaso de agua en cada mano. Las palmas de las manos deben estar una frente a la otra.
3. Sin cambiar la flexión de los codos ni torcer las muñecas, levante lentamente ambos brazos hacia los lados hasta que queden a la altura de los hombros, como si estuviera vertiendo el agua de los vasos. Las palmas de las manos deben mirar hacia el suelo.
4. Baje lentamente los brazos hacia los lados.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Elevación lateral de los brazos

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Para aumentar la intensidad, realice el ejercicio con los brazos estirados. Vea la imagen inferior.
- Cuando realice la elevación lateral de los brazos con los brazos estirados, flexione ligeramente los codos y mantenga la misma flexión durante todo el ejercicio.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.



Remo vertical

Hombros, Espalda alta, Bíceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujete una pesa en cada mano y deje que los brazos cuelguen delante de usted, con las palmas de las manos mirando hacia los muslos.
3. Levante los codos hacia el techo para llevar las pesas a la altura del pecho.
4. Baje lentamente los brazos hasta la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Remo vertical

Consejos y modificaciones

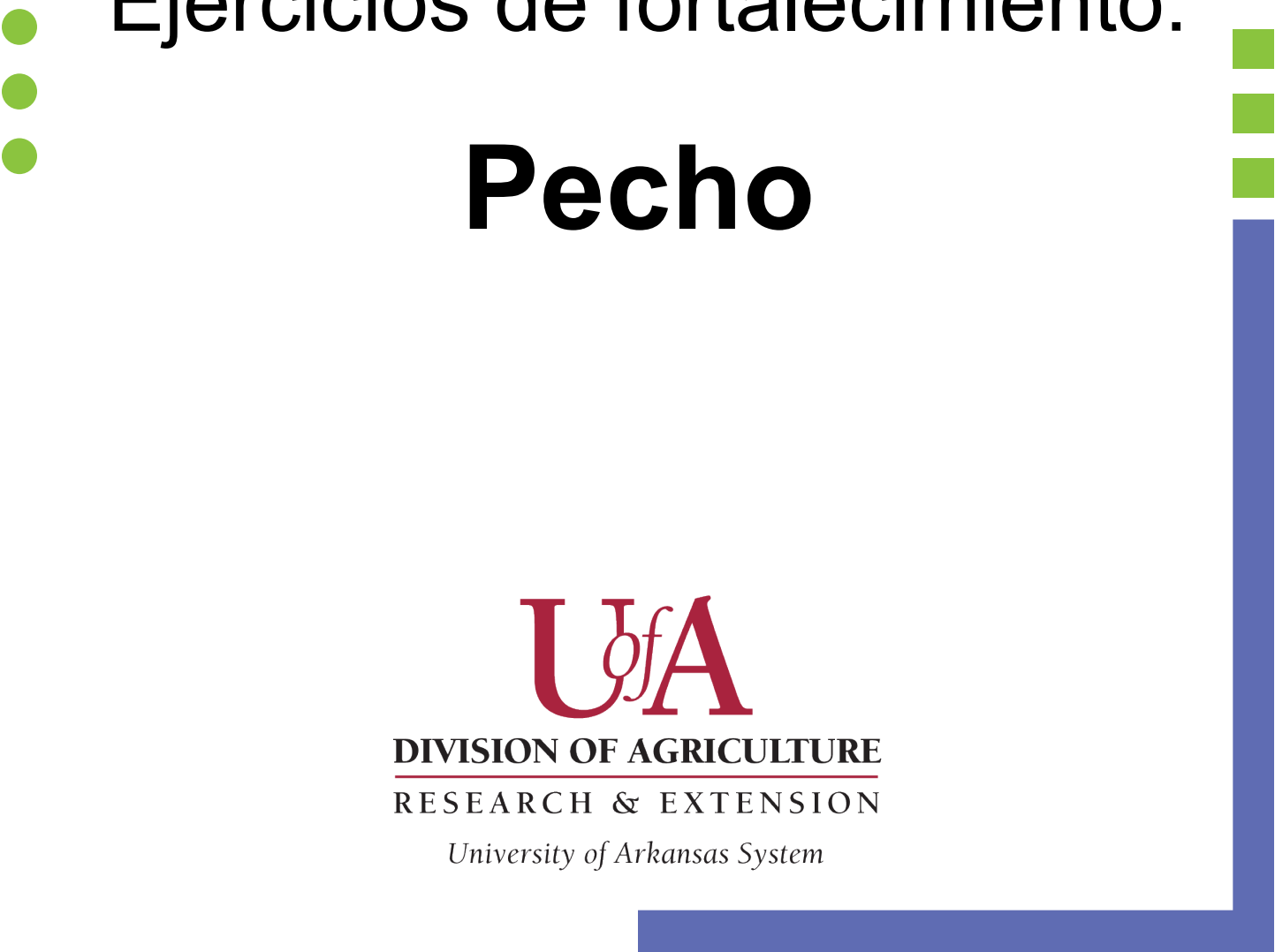
- Mantenga una ligera flexión en los codos y las rodillas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga las muñecas en posición neutral.
- Mantenga las pesas cerca del cuerpo.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:

Pecho



UofA

DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System

Press de pecho

Pecho



Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo a la anchura de las caderas.
2. Sujete una pesa en cada mano en posición de poste de la portería por encima del pecho. La parte superior de los brazos debe descansar en el suelo, los codos deben extenderse hacia los lados en línea con los hombros, las muñecas deben alinearse directamente sobre los codos y las palmas de las manos deben mirar hacia los pies.
3. Presione lentamente las pesas hacia arriba hasta que los brazos estén completamente extendidos. Las muñecas, los codos y los hombros deben estar en línea recta.
4. Baje lentamente las pesas hasta la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Press de pecho

Consejos y modificaciones

- A algunos les resulta útil hacer que los extremos interiores de las pesas se toquen en la parte superior para asegurarse de que sus brazos no están demasiado extendidos hacia los lados.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Evite meter la barbilla hacia el pecho.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y evitar arquear demasiado la zona lumbar.
- Apriete la parte interior de los muslos para evitar que las rodillas se separen hacia los lados.

Flexiones

Pecho, Tríceps, Hombros, Abdominales



Instrucciones:

1. Empiece en el suelo sobre las manos y las rodillas. Las manos deben estar justo debajo de los hombros o un poco más anchas que los hombros.
2. Camine hacia atrás hasta que las articulaciones de los hombros, caderas, rodillas y tobillos estén en línea recta. Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
3. Apriete los omóplatos y doble los codos para bajar el pecho hacia el suelo. Pare cuando su nariz esté a unas pulgadas del suelo.
4. Manteniendo las articulaciones alineadas, presione con las manos en el suelo para estirar los brazos y volver a la posición inicial sin dejar que la espalda/el vientre caiga hacia el suelo.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexiones

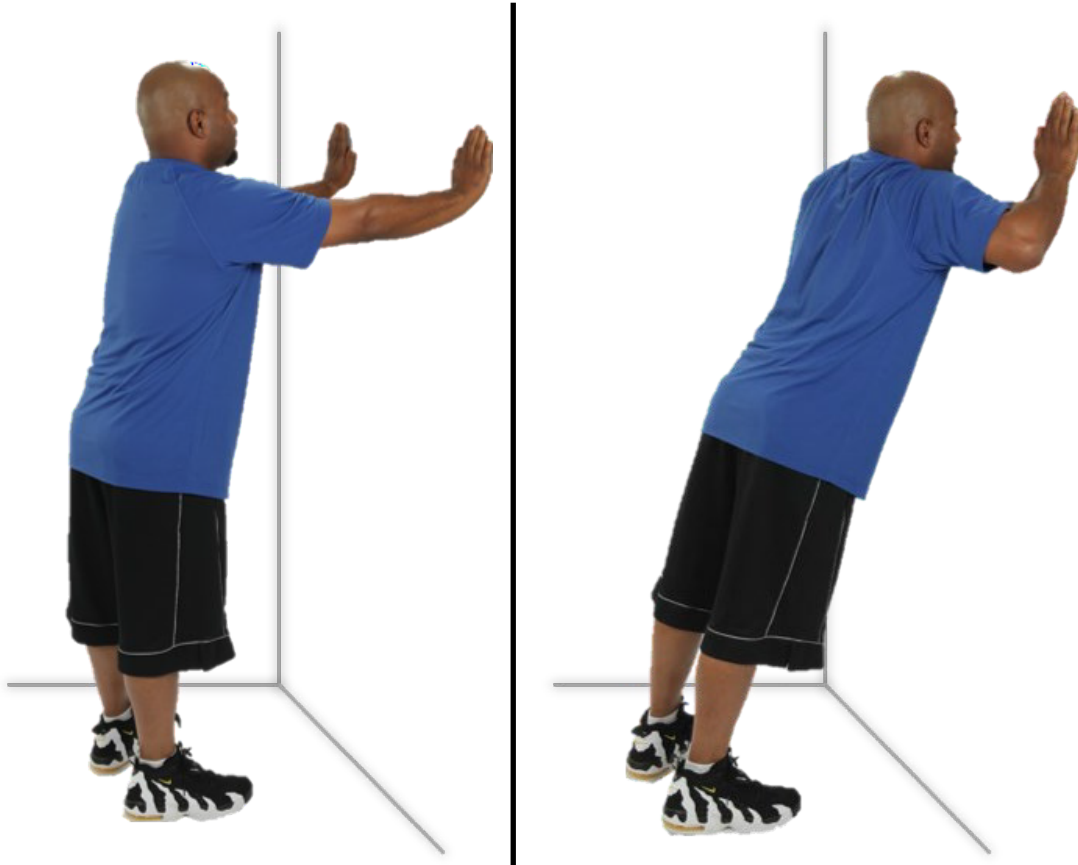
Consejos y modificaciones

- Mire al suelo entre las manos para mantener la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Mantenga una ligera flexión en las rodillas y los codos.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales.
- Baje sólo hasta donde su fuerza le permita llegar con una buena forma.
- Para disminuir la intensidad, baje las rodillas al suelo (vea la imagen inferior), coloque las manos en el asiento de una silla o haga una flexión de pared (en la página siguiente).
- Para aumentar la intensidad, acerque las manos.



Flexiones

Variación para DISMINUIR la intensidad.



Instrucciones:

1. Colóquese a unos pies de una pared con los pies separados a la anchura de las caderas. Cuanto más alejados estén los pies de la pared, más difícil será este ejercicio.
2. Coloque las manos en la pared a la altura del pecho, separadas a la altura de los hombros.
3. Mantenga alineadas las articulaciones de los hombros, caderas, rodillas y tobillos mientras doble los codos y se incline hacia delante, hacia la pared. Pare cuando su nariz esté a unas pulgadas de la pared.
4. Manteniendo las articulaciones alineadas, presione las manos contra la pared para enderezar los brazos y volver a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:

Espalda



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Extensión de la espalda

Espalda



Instrucciones:

1. Acuéstese boca abajo en el suelo con la frente apoyada en el dorso de las manos.
2. Apriete los músculos de ambos lados de la espalda, el trasero y las piernas.
3. Manteniendo la parte superior de los pies planos en el suelo, levante lentamente la cabeza, los brazos y el pecho del suelo.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones O mantenga la posición por 5-30 segundos, 2-3 veces

Extensión de la espalda

Consejos y modificaciones

- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Este ejercicio también puede realizarse extendiendo los brazos hacia atrás, apretando los omóplatos y levantando los brazos del suelo (vea la imagen inferior - Espalda de mariposa).
- Para incrementar la intensidad, extienda los brazos frente a usted y:
 - Levante un brazo y la pierna opuesta (Vea la imagen inferior - Nadador); repita en el lado opuesto. Asegúrese de hacer el mismo número de series y de mantener la posición el mismo tiempo, o de hacer el mismo número de repeticiones en cada lado.
 - O, levante ambos brazos y piernas al mismo tiempo (Vea la imagen inferior - Superman).

Nadador



Espalda de mariposa



Superman



Remo inclinado

Media espalda



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Sujutando una pesa en cada mano, inclínese ligeramente hacia delante desde las caderas, permitiendo que los brazos cuelguen y las rodillas se doblen.
3. Doble los codos para subir las pesas a ambos lados del pecho y apriete los omóplatos. Los brazos deben estar pegados a los costados y los codos a la altura de la espalda o ligeramente por encima de ella.
4. Vuelva lentamente las pesas a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Remo inclinado

Consejos y modificaciones

- Mantenga una ligera flexión en los codos y las rodillas.
- Evite redondear la espalda y los hombros hacia delante. Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Este ejercicio puede realizarse con un brazo a la vez mientras se apoya la mano del otro brazo en el asiento de una silla. Si hace un brazo a la vez:
 - Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.
 - Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.

Perro pájaro

Espalda, Glúteos, Isquiotibiales



Instrucciones:

1. Empiece en el suelo sobre las manos y las rodillas; asegúrese de que las muñecas estén directamente debajo de los hombros, las rodillas directamente debajo de las caderas y la espalda plana como una mesa.
2. Levante y estire lentamente la pierna derecha hacia atrás hasta que quede paralela al suelo.
3. Con la pierna derecha todavía levantada, levante el brazo izquierdo por delante.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones O mantenga la posición por 5-30 segundos, 2-3 veces en cada lado

Perro pájaro

Consejos y modificaciones

- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral mirando al suelo entre las manos.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para trabajar los abdominales y ayudar a estabilizar el movimiento y mejorar el equilibrio.
- Si se siente inestable, baje el brazo y/o los dedos de los pies hacia el suelo.
- Para disminuir la intensidad, realice el ejercicio de pie y apoyando las manos en el respaldo de una silla.
- Para aumentar la intensidad, realice el ejercicio de pie y sin silla. Vea la imagen inferior.
 - Levante un brazo e inclínese hacia delante desde las caderas para levantar la otra pierna por detrás.
 - Inclínese hacia delante tanto como le permitan sus fuerzas o hasta que el brazo y la pierna queden paralelos al suelo.
 - Repita en el lado opuesto. Asegúrese de hacer el mismo número de series y de mantener la posición el mismo tiempo en cada lado.





ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Abdominales



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Abdominales

Abdominales



Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo
2. Cruce los brazos y coloque las manos en los hombros opuestos.
3. Mientras mantiene los pies planos en el suelo, lleve el ombligo hacia la columna vertebral para contraer los músculos abdominales, y levantar la cabeza y los hombros del suelo.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Abdominales

Consejos y modificaciones

- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral y la barbilla levantada lejos del pecho.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio y evite moverse hacia delante y hacia atrás: controle el movimiento con buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Una posición alternativa de los brazos sería colocar las puntas de los dedos detrás de las orejas y abrir bien los codos. Evite utilizar las manos para mover la cabeza o el cuello.
- Si tiene problemas para mantener los pies planos en el suelo al levantarse, detenga la flexión justo antes de que los pies se despeguen del suelo.
- Apriete los muslos para evitar que las rodillas se separen hacia un lado.

Abdominales de marcha

Abdominales



Instrucciones:

1. Transfiera su peso a la pierna izquierda y lleve la rodilla derecha hacia el pecho en un paso de marcha alta.
2. Sin flexionar la espalda ni los hombros hacia delante, inclínese ligeramente hacia delante y lleve el ombligo hacia la columna vertebral para contraer los músculos abdominales.
3. Baje la pierna derecha y repita en el lado opuesto.
4. Continúe con un ritmo de marcha constante.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Abdominales de marcha

Consejos y modificaciones

- Asegúrese de realizar el mismo número de repeticiones de cada lado en cada serie.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros bajos y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.

Abdominales oblicuos

Abdominales oblicuos



Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo a la anchura de las caderas.
2. Coloque las puntas de los dedos detrás de las orejas y abra bien los codos.
3. Levante lentamente la cabeza y los hombros del suelo, y gire el torso para apuntar con el codo derecho a la rodilla izquierda.
4. Vuelva al centro, baje lentamente hasta el suelo y repita con el otro lado.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Abdominales oblicuos

Consejos y modificaciones

- Evite mover la cabeza y/o meter la barbilla hacia el pecho.
- Intente mantener los pies en el suelo durante todo el ejercicio.
- Mantenga los codos separados durante todo el ejercicio.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para trabajar más los músculos abdominales.
- Apriete los muslos para evitar que las rodillas se separen hacia los lados.
- Muévase despacio y evite moverse hacia delante y hacia atrás: controle el movimiento con buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Asegúrese de realizar el mismo número de repeticiones en cada lado.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado en una silla. Vea la imagen inferior.



Plancha

Abdominales, Hombros, Espalda



Instrucciones:

1. Empiece en el suelo sobre las manos y las rodillas; asegúrese de que las muñecas están directamente debajo de los hombros, las rodillas directamente debajo de las caderas y la espalda plana como una mesa.
2. Camine hacia atrás hasta que las piernas estén completamente extendidas y el cuerpo esté en línea recta desde los hombros hasta los talones.
3. Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y evitar que la espalda se mueva.

Mantenga la posición 5-30 segundos y repita 2-3 veces

Plancha

Consejos y modificaciones

- Mire al suelo entre las manos para mantener la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga una ligera flexión en los codos.
- Si siente dolor o molestias en las muñecas, realice el ejercicio sobre los antebrazos con los codos por debajo de los hombros. Vea la foto inferior.
- Para disminuir la intensidad, coloque las manos en una pared (Vea la imagen inferior izquierda) o en el asiento de una silla (Vea la imagen inferior derecha).

Plancha sobre los antebrazos (plancha delfín)



Manos en la pared



Manos en una silla



Flexión inversa

Abdominales



Instrucciones:

1. Acuéstese en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo. Sus manos deben estar a los lados con las palmas hacia abajo.
2. Manteniendo las rodillas flexionadas, levante los pies del suelo hasta que las rodillas queden directamente por encima de las caderas.
3. Contraiga los músculos abdominales y lleve las rodillas hacia el pecho para levantar ligeramente el trasero y las caderas del suelo.
4. Baje lentamente el trasero y las caderas hacia el suelo.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexión inversa

Consejos y modificaciones

- Muévase despacio y evite mover las piernas o mecerse hacia delante y hacia atrás: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Intente mantener los pies elevados hasta completar una serie completa.
- Intente mantener los hombros relajados. Evite encogerlos hasta las orejas.
- Apriete el interior de los muslos para mantener las piernas juntas.
- Para aumentar la intensidad, realice el ejercicio con las piernas estiradas. Vea la imagen inferior.



Mecedora

Abdominales



Instrucciones:

1. Siéntese en el borde de la silla con los hombros caídos y alejados de las orejas y los pies planos en el suelo.
2. Cruce los brazos sobre el pecho y coloque las manos en los hombros opuestos.
3. Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales e inclínese hacia atrás todo lo que pueda sin tocar el respaldo de la silla.
4. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones O mantenga la posición por 5-30 segundos, 2-3 veces

Mecedora

Consejos y modificaciones

- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral y la barbilla levantada lejos del pecho.
- Evite tocar la silla cuando se recline.
- Si tiene problemas para mantener los pies planos en el suelo cuando se inclina hacia atrás, intente no inclinarse tanto hacia atrás hasta que aumente su fuerza.

Rotación del tronco

Abdominales oblicuos



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas y los pies planos en el suelo.
2. Mantenga los brazos frente a usted con los antebrazos uno encima del otro.
3. Sin inclinarse ni mover las piernas, gire el torso hacia la derecha.
4. Vuelva al centro y gire a la izquierda.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:

Caderas/Glúteos



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Extensión de la cadera

Caderas/Glúteos, Isquiotibiales



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Cambie su peso a una pierna y, manteniendo el pie izquierdo flexionado y la pierna estirada, levante la pierna izquierda por detrás hasta que el pie esté a unas 3 - 6 pulgadas del suelo. Intente hacerlo sin inclinarse hacia delante.
3. Baje lentamente el pie.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Extensión de la cadera

Consejos y modificaciones

- Asegúrese de hacer el mismo número de repeticiones y series en cada lado.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros bajos y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga el hombro y la cadera de la pierna que está de pie alineados con el tobillo para evitar inclinarse hacia delante.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y evitar que la espalda se arquee.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y/o coloque la mano en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad.
- Para disminuir la intensidad, consulte la variación de Extensión de la Cadera en la página siguiente.

Extensión de la cadera

Variación para DISMINUIR la intensidad.



Instrucciones:

1. Póngase de rodillas en el suelo, asegúrese de que sus manos están por debajo de los hombros y las rodillas por debajo de las caderas.
2. Manteniendo la rodilla flexionada, levante una pierna del suelo hasta que el muslo quede paralelo al suelo.
3. Baje lentamente la pierna hacia el suelo.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Movilizador de la cadera

Caderas/Glúteos



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los pies planos en el suelo.
2. Levante una pierna y dé paso lateral amplio.
3. Vuelva al centro.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro lado o alterne de un lado a otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Movilizador de la cadera

Consejos y modificaciones

- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Intente mantener la pierna de anclaje (la pierna que no se mueve) y el torso quietos.
- Este ejercicio puede realizarse con o sin pesas en los tobillos.
- Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.

Elevación lateral de la cadera

Caderas/Glúteos, Cuádriceps, Isquiotibiales



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la altura de los hombros, los dedos de los pies hacia delante, las rodillas ligeramente dobladas.
2. Cambie el peso a una pierna y levante lentamente la otra hacia un lado, manteniendo la espalda recta y los dedos de los pies mirando hacia delante. Intente que su torso no se incline hacia los lados.
3. Baje lentamente la pierna.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

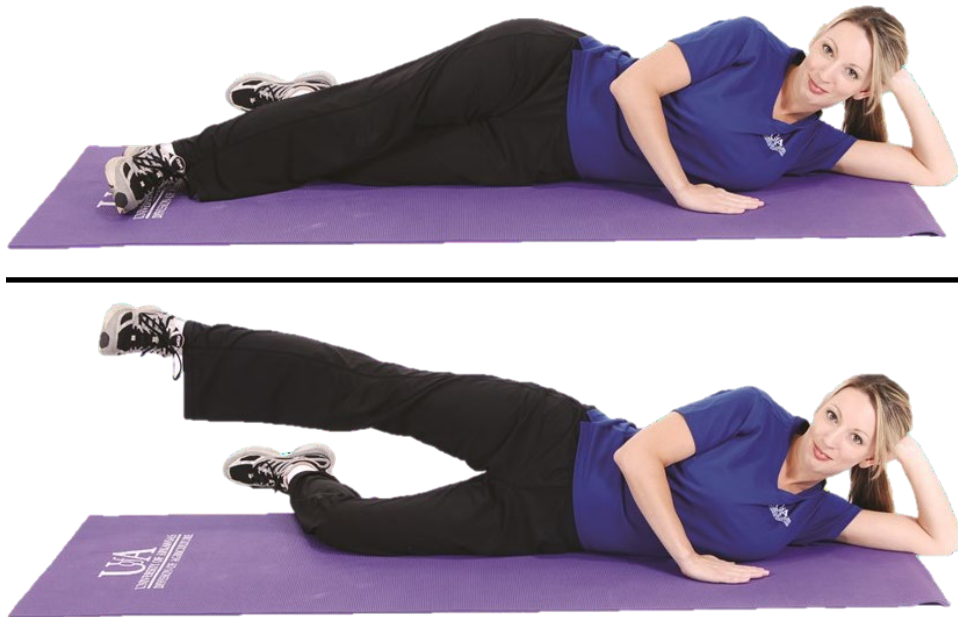
Elevación lateral de la cadera

Consejos y modificaciones

- Asegúrese de hacer el mismo número de repeticiones y series en cada lado.
- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros bajos y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga el hombro y la cadera de la pierna que está de pie alineados sobre el tobillo para evitar inclinarse hacia un lado.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y ayudar a mantener la estabilidad.
- Este ejercicio puede realizarse con o sin pesas en los tobillos.
- Coloque la mano en el respaldo de una silla para ayudar a estabilizarse y asegurar una forma correcta.
- Para disminuir la intensidad, consulte la variación Elevación Lateral de la Cadera en la página siguiente.

Elevación lateral de la cadera

Variación - Acostado en el suelo



Instrucciones:

1. Acuéstese en una colchoneta sobre el lado izquierdo con las piernas estiradas y una sobre la otra.
2. Doble la parte inferior de la pierna izquierda hacia atrás hasta formar un ángulo de 90°, asegurándose de mantener las caderas y las rodillas alineadas.
3. La pierna derecha debe permanecer recta y los dedos de los pies deben apuntar hacia delante.
4. Sujete la cabeza con el brazo izquierdo y coloque la mano derecha en el suelo delante de usted para mantener el equilibrio.
5. Levante la pierna de arriba unos 1.5 - 2 pies.
6. Baje lentamente la pierna derecha hasta la posición inicial.
7. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Cuádriceps



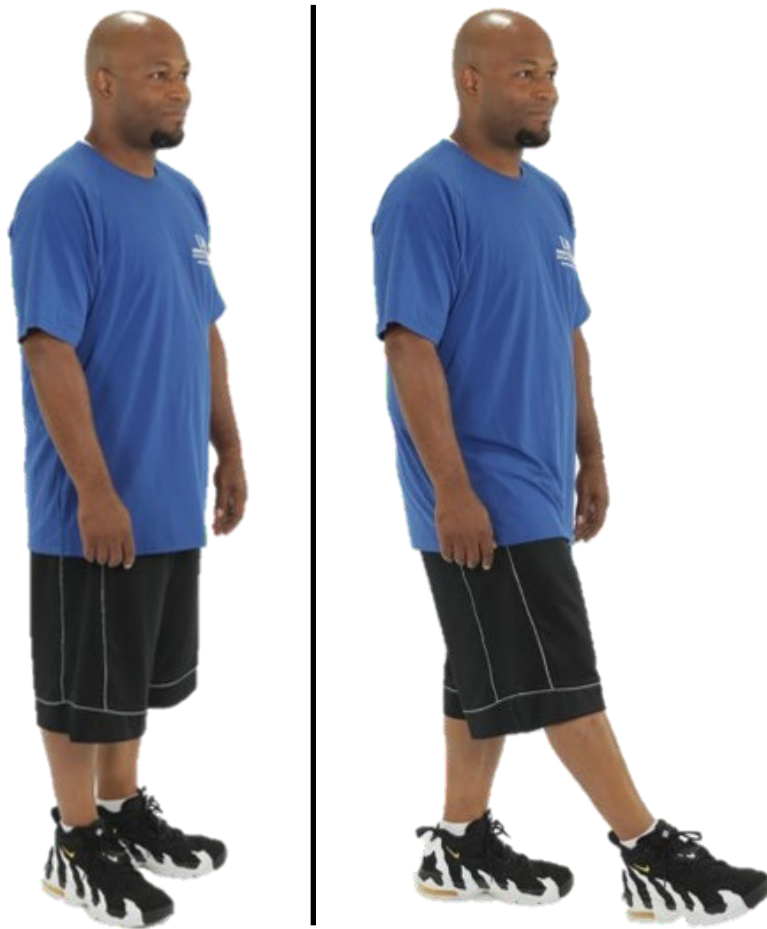
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Elevación de la pierna hacia delante

Cuádriceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Cambie el peso a la pierna izquierda.
3. Manteniendo el pie derecho flexionado y la pierna estirada, levante la pierna derecha hacia delante hasta que el pie esté a unas 6 - 8 pulgadas del suelo.
4. Baje lentamente el pie.
5. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Elevación de la pierna hacia delante

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga el hombro y la cadera de la pierna que está de pie alineados sobre el tobillo para evitar inclinarse hacia atrás.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y ayudar a mantener la estabilidad.
- Coloque la mano en el respaldo de una silla para ayudar a estabilizarse y asegurar una forma correcta.
- Asegúrese de hacer el mismo número de repeticiones y series en cada lado.

Extensión de la rodilla

Cuádriceps



Instrucciones:

1. Siéntese con los hombros caídos y alejados de las orejas, y los pies planos en el suelo.
2. Levante la pierna derecha del suelo y, a continuación, estírela hacia delante y dirija los dedos de los pies hacia el techo.
3. Flexione la rodilla y vuelva el pie al suelo.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Extensión de la rodilla

Consejos y modificaciones

- Mantenga la rodilla ligeramente flexionada cuando la pierna esté extendida.
- Si este ejercicio le resulta incómodo para las rodillas, puede colocar una toalla enrollada debajo de las rodillas para mayor comodidad. También puede utilizarse para ayudar a mantener el pie separado del suelo.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Muévase despacio y evite mover la pierna: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y evitar inclinarse hacia atrás en la silla al levantar las piernas.
- Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.
- Este ejercicio puede realizarse con o sin pesas en los tobillos.

Zancada

Cuádriceps, Isquiotibiales, Caderas/glúteos



Instrucciones:

1. De pie, con los pies separados a la anchura de las caderas, dé un paso grande hacia delante con un pie.
2. Doble la rodilla delantera hasta que quede directamente sobre el tobillo.
3. Manteniendo el torso derecho, doble la rodilla trasera para bajarla directamente hacia el suelo. Deténgase cuando la rodilla esté a unas pulgadas por encima del suelo.
4. Empuje hacia atrás con la pierna delantera para volver a la posición inicial.
5. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro lado o alterne de un lado a otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Zancada

Consejos y modificaciones

- Mantenga el torso derecho y los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- La rodilla de la pierna delantera debe quedar alineada sobre el tobillo. Si mira hacia abajo y no puede ver los dedos de los pies sin inclinarse hacia delante, tiene que ampliar la postura o levantarse ligeramente hasta que pueda verlos.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y ayudar a mantener la estabilidad.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la bajada y toda la subida.
- Evite que la rodilla trasera toque el suelo.
- Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.

Sentadilla

Cuádriceps, Glúteos



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies ligeramente separados a la anchura de los hombros y cruce los brazos por delante del pecho para colocar las manos en los hombros opuestos.
2. Manteniendo el pecho levantado y la cabeza, el cuello y la espalda alineados, empuje las caderas y el trasero hacia atrás y doble las rodillas como si fuera a sentarse en una silla.
3. Doble las rodillas y baje las caderas tanto como le permitan sus fuerzas e intente que las rodillas no empujen hacia delante más allá de los dedos de los pies.
4. Intente mantener el pecho levantado y la espalda recta.
5. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Sentadilla

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas alineadas sobre los tobillos. Si las rodillas sobrepasan los dedos de los pies, empuje las caderas hacia atrás o levántese ligeramente.
- Si siente dolor o molestias en la parte baja de la espalda, meta el cóccix por debajo y/o levántese ligeramente.
- Mantenga el pecho levantado y los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- También puede mantener los brazos estirados delante de usted.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales.
- Muévase despacio - controle el movimiento con una buena forma durante toda la bajada y toda la subida.
- Cuanto más cerca estén los pies, más difícil será este ejercicio. Para disminuir la intensidad, amplie su postura, haga una media sentadilla o coloque las manos en el respaldo de una silla.
- Este ejercicio también puede realizarse contra una pared. Vea la variación *Squat - Wall Sit* en la página siguiente.

Sentadilla

Variación - *Wall Sit*



Instrucciones:

1. Colóquese de espaldas a la pared. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros y a unos 2 pies de la pared.
2. Deslice lentamente la espalda por la pared hasta que los muslos queden paralelos al suelo.
3. Asegúrese de que las rodillas estén directamente por encima de los tobillos, y la espalda y los hombros estén apoyados en la pared.

Mantenga la posición 5-30 segundos y repita 2-3 veces



ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Isquiotibiales



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Levantamiento de peso muerto

Isquiotibiales, Glúteos



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Sujutando una pesa en cada mano, inclínese hacia delante por las caderas hasta que el torso quede paralelo al suelo.
3. Manteniendo la espalda recta, vuelva lentamente a la posición de pie.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Levantamiento de peso muerto

Consejos y modificaciones

- Mantenga una ligera flexión en los codos y las rodillas.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y mantener la espalda recta.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral mirando al suelo entre las manos cuando esté agachado.
- Muévase despacio y evite mover los brazos: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.

Flexión de los isquiotibiales

Isquiotibiales, Glúteos



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Mantenga los tobillos flexionados durante todo el ejercicio.
3. Cambie el peso a una pierna y doble la rodilla de la otra pierna para llevar el talón hacia el trasero.
4. Vuelva lentamente la pierna a la posición inicial.
5. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexión de los isquiotibiales

Consejos y modificaciones

- Este ejercicio puede realizarse con o sin pesas en los tobillos.
- Asegúrese de completar el mismo número de repeticiones y series en cada lado.
- Mantenga los hombros bajos y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Lleve el ombligo hacia la columna vertebral para activar los músculos abdominales y estabilizarse.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y/o coloque la mano en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad.
- Muévase despacio y evite mover la pierna: controle el movimiento con una buena forma durante toda la subida y toda la bajada.
- Este ejercicio también puede realizarse acostado boca abajo. Vea la imagen inferior.





ExtensionGetFit

Ejercicios de fortalecimiento:



Pantorrillas



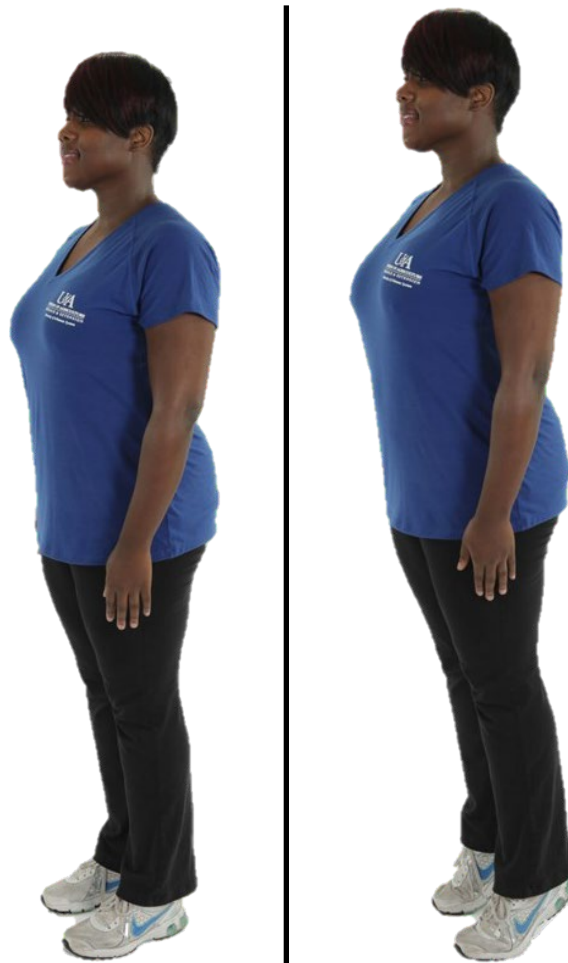
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Elevación de la pantorrilla

Pantorrillas



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Levante lentamente los talones hasta ponerse de puntillas.
3. Baje lentamente los talones hacia el suelo.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Elevación de la pantorrilla

Consejos y modificaciones

- Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y lleve el ombligo hacia la columna vertebral y/o coloque las manos en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad.
- Muévase despacio y evite moverse hacia delante y hacia atrás sobre los pies: controle el movimiento con buena forma tanto al subir como al bajar.
- Para aumentar la intensidad, puedes sujetar pesas y/o usar pesas en los tobillos.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado.



ExtensionGetFit

Ejercicios de equilibrio



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Círculos con los tobillos

Equilibrio



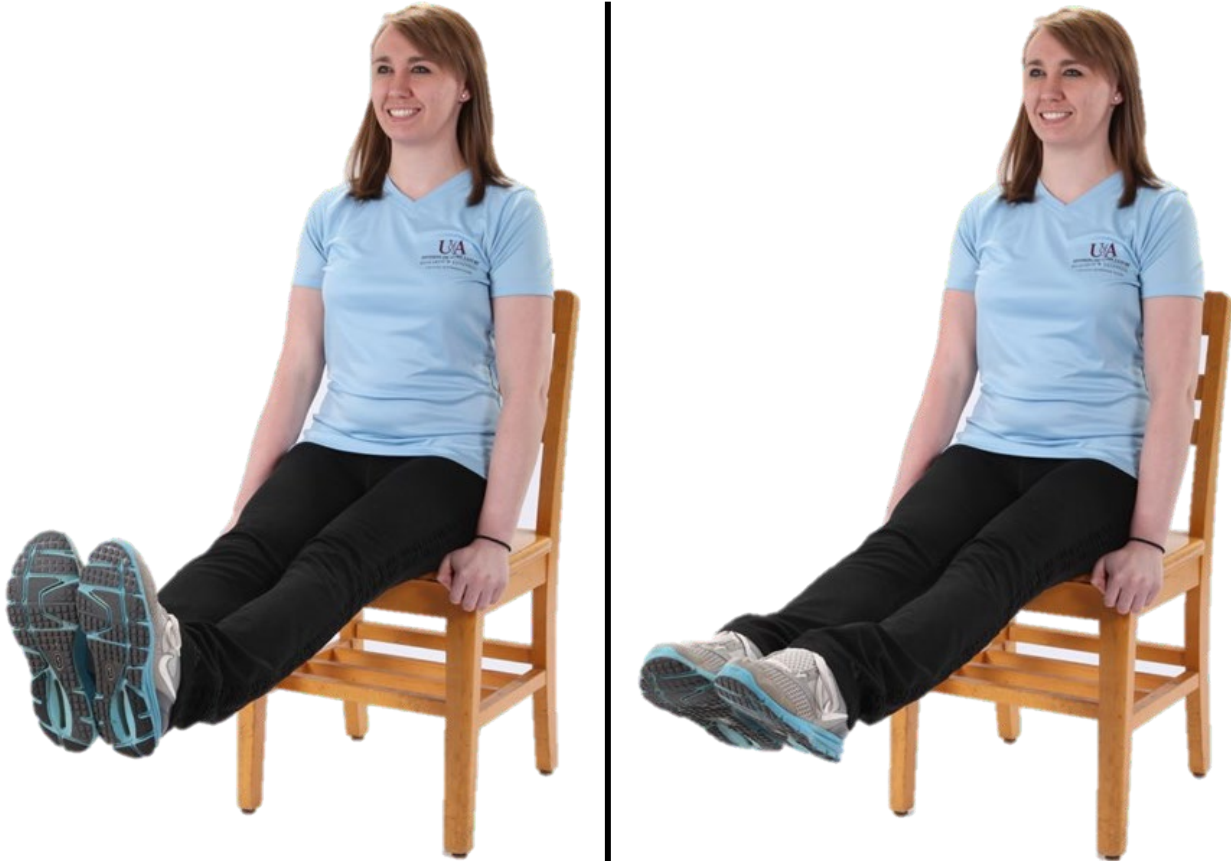
Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas y los pies planos en el suelo.
2. Levante la pierna derecha de forma que el pie quede a unas pulgadas del suelo.
3. Gire el tobillo en pequeños círculos hacia la derecha y luego hacia la izquierda.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Flexión de los pies

Equilibrio



Instrucciones:

1. Siéntese recto contra el respaldo de la silla, Baje los hombros y aléjelos de las orejas, con la cabeza alineada con la columna vertebral.
2. Estire ambas piernas y levántelas del suelo hasta una altura cómoda.
3. Lleve lentamente los dedos de los pies hacia las espinillas y apúntelos hacia arriba.
4. Lentamente apunte los dedos de los pies hacia adelante y lejos para completar una repetición.
5. Para mayor estabilidad, sujétese a la silla o hágalo con una pierna a la vez.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Toque de dedos hacia delante/Alcance de los brazos

Equilibrio



Instrucciones:

1. Separe los pies a la anchura de las caderas. Levante las manos hasta los hombros con las palmas hacia delante.
2. Extienda el brazo derecho hacia delante y dé un paso adelante con el pie izquierdo y toque el suelo con los dedos de los pies.
3. Vuelva a la posición inicial.
4. Extienda el brazo izquierdo hacia delante, dé un paso adelante con el pie derecho y toque el suelo con los dedos de los pies.
5. Vuelva a la posición inicial.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Caminar en tándem

Equilibrio



Instrucciones:

1. Párese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de sus orejas y la barbilla paralela al suelo.
2. Camine en línea recta, colocando un pie delante del otro de forma que el talón del pie delantero toque los dedos del pie trasero.
3. Camine de puntillas a talones unos 10-20 pasos, de la vuelta, y camine hacia atrás otra vez de puntillas a talones.

Realice 2-3 series



ExtensionGetFit



Ejercicios de estiramiento



DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION

University of Arkansas System



Estiramiento de la pantorrilla

Pantorrillas



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas. Relaje los hombros hacia abajo y aléjelos de las orejas.
2. Dé un paso adelante con una pierna y doble la rodilla hasta que quede sobre el tobillo. La pierna de atrás debe estar recta, pero con una ligera flexión en la rodilla. Asegúrese de que ambos pies estén planos en el suelo y que los dedos de los pies miren hacia delante.
3. Para un estiramiento más profundo, mueva el pie trasero hacia atrás lentamente hasta sentir el estiramiento.
4. Repita con la otra pierna.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Vaca/Gato

Pecho, Abdominales, Espalda



Instrucciones:

1. Colóquese en el suelo sobre las manos y las rodillas; asegúrese de que las muñecas estén directamente debajo de los hombros, las rodillas directamente debajo de las caderas y la espalda plana como una mesa.
2. Para hacer la Vaca, levante la cabeza, el pecho y el coxis hacia el techo, dejando que el estómago caiga hacia el suelo.
3. Para hacer el Gato, arquee la espalda hacia el techo, meta el coxis debajo, lleve la pelvis hacia delante y meta la barbilla en el pecho.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Vaca/Gato

Consejos y modificaciones

- La Vaca y el Gato son dos ejercicios distintos, pero a menudo se enseñan juntos porque se complementan.
- Para disminuir la intensidad, realice estos ejercicios sentado en una silla o de pie.
 - Para hacer la Vaca sentado en una silla o de pie, levante el pecho y la barbilla, y relaje los hombros hacia abajo, lejos de las orejas. Las manos pueden descansar sobre los muslos o los dedos pueden entrelazarse detrás de usted. La cabeza puede caer hacia atrás hasta una posición cómoda.
 - Para realizar el gato sentado en una silla o de pie, lleve el ombligo hacia la columna vertebral, redondee la parte superior de la espalda hacia delante y meta la barbilla en el pecho. Las manos pueden descansar sobre los muslos o se pueden entrelazar los dedos y estirar los brazos hacia delante.
- Consulte las imágenes siguientes para ver las versiones en una silla y de pie.



Hombro cruzado

Estiramiento

Hombros, Parte superior de la espalda



Instrucciones:

1. Siéntese (o póngase de pie) con la espalda recta y los pies separados a la anchura de las caderas y planos en el suelo.
2. Extienda el brazo izquierdo sobre el pecho.
3. Coloque la mano derecha sobre el antebrazo izquierdo para apoyar suavemente el brazo izquierdo y acercarlo al pecho.
4. Repita en el lado opuesto.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Figura 4

Caderas/Glúteos



Instrucciones:

1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo.
2. Coloque el tobillo izquierdo sobre la rodilla derecha.
3. Junte las manos detrás de la pierna derecha y mueva suavemente la pierna derecha hacia el pecho.
4. Repita en el lado opuesto.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Figura 4

Consejos y modificaciones

- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Para disminuir la intensidad, siéntese en una silla, cruce el tobillo sobre la rodilla opuesta e inclínese hacia delante tanto como le resulte cómodo. Repita en el lado opuesto. Vea la imagen inferior izquierda.
 - Si tiene problemas para cruzar el pie sobre la rodilla opuesta, pruebe la variación Deslizamiento del talón en la página siguiente.
- Para aumentar la intensidad, siéntese en el suelo con las rodillas flexionadas y los pies planos en el suelo. Coloque las manos en el suelo detrás de usted para apoyarse y cruce el tobillo sobre la rodilla opuesta. Repita en el lado opuesto. Vea la imagen inferior derecha.



Figura 4

Variación - Deslizamiento del talón



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas y los pies planos en el suelo.
2. Toque con el talón del pie izquierdo la parte inferior de la espinilla derecha, junto al tobillo.
3. Deslice el talón izquierdo por la espinilla derecha hacia la rodilla lo más alto que pueda, y luego vuelva a deslizarlo hasta el tobillo.
4. Complete todas las repeticiones de un lado antes de cambiar al otro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Estiramiento de los isquiotibiales

Isquiotibiales



Instrucciones:

1. Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y la rodilla izquierda doblada de forma que la planta del pie izquierdo toque la parte interior de la pierna derecha.
2. Inclínese hacia delante desde las caderas y extienda ambas manos hacia el pie derecho.
3. Repita en el otro lado.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Estiramiento de los isquiotibiales

Consejos y modificaciones

- Mantenga la cabeza alineada con la columna vertebral.
- Mantenga los hombros bajos y alejados de las orejas.
- Extienda la mano hacia delante todo lo que pueda, pero no se preocupe si no puede alcanzar su pie. A medida que aumente su flexibilidad, podrá llegar más lejos.
- Si siente algún dolor o molestia en la parte posterior de la rodilla, flexione ligeramente la rodilla. También puede enrollar la colchoneta o colocar una toalla enrollada debajo de la rodilla para que le sirva de cojín y apoyo.
- Este ejercicio también puede realizarse sentado en una silla (Vea la imagen inferior) o acostado en el suelo (Vea la página siguiente - 2 niveles).



Estiramiento de los isquiotibiales

Variación - Acostado en el suelo

Nivel 1 - Rodilla de la pierna de abajo doblada con el pie apoyado en el suelo



Nivel 2 - Ambas piernas rectas



Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Inclinación de la cabeza

Cuello



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Baje lentamente la oreja derecha hacia el hombro derecho. Evite encoger el hombro derecho hacia la oreja.
3. Vuelva al centro y, a continuación, baje lentamente la oreja izquierda hacia el hombro izquierdo. Evite encoger el hombro izquierdo hasta la oreja.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Giros de cabeza

Cuello



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Gire lentamente la cabeza para mirar a la derecha.
3. Vuelva lentamente al centro.
4. Gire lentamente la cabeza para mirar a la izquierda.
5. Vuelva lentamente al centro.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Estiramiento de los cuádriceps

Cuádriceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie con los pies separados a la anchura de las caderas y las rodillas ligeramente flexionadas.
2. Doble la rodilla izquierda para acercar el pie al trasero y agarre el pie con la mano izquierda.
3. Repita en el otro lado.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Estiramiento de los cuádriceps

Consejos y modificaciones

- Mantenga una ligera flexión en la rodilla de la pierna que está de pie.
- Mantenga la rodilla doblada apuntando hacia el suelo y ambas rodillas juntas.
- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Si tiene problemas para alcanzar o sujetar el tobillo, utilice una cinta de yoga o una toalla enrollándola alrededor del tobillo y sujetando los extremos con la mano.
- Busque un punto focal en una pared o en el suelo y/o coloque la mano en el respaldo de una silla para ayudar a mantener la estabilidad.
- Este ejercicio también puede realizarse acostado en el suelo, estirando y juntando las piernas, y moviendo el pie de la pierna de arriba hacia su trasero. Vea la imagen inferior.



Manos de oración invertidas

Muñeca



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Presione el dorso de las manos y las muñecas juntas en el centro del pecho con los dedos apuntando hacia arriba.
3. Manteniendo los dedos y las muñecas apretados, deslice las manos hacia abajo por el pecho hasta donde le resulte cómodo para aumentar el estiramiento.

Mantenga la posición por 10-30 segundos y repita 2 veces

Auto masaje de la espalda

Hombros



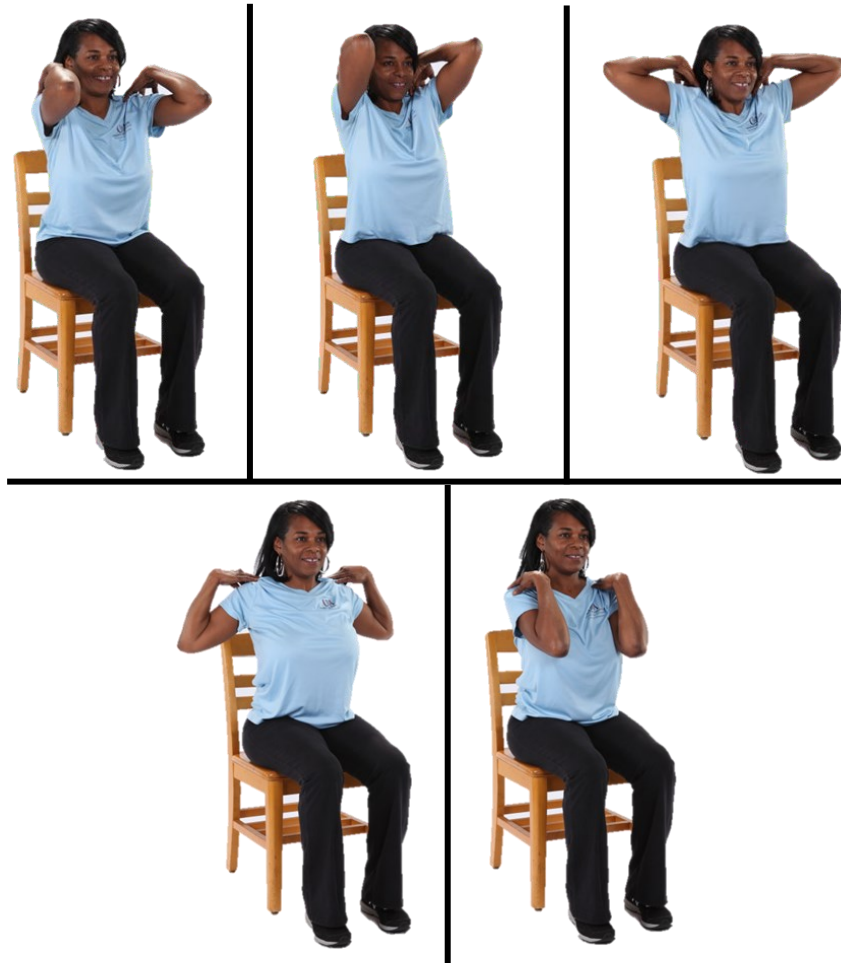
Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Apoye el dorso de las manos en la parte baja de la espalda, con los dedos apuntando hacia la columna vertebral.
3. Deslice lentamente ambas manos hacia arriba por la espalda todo lo que pueda sin encoger los hombros y, a continuación, vuelva a deslizar las manos hacia la parte baja de la espalda.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones

Círculos con los hombros

Hombros



Instrucciones:

1. Siéntese recto con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas, y los pies planos en el suelo.
2. Coloque las manos sobre los hombros con los codos apuntando hacia delante.
3. Gire los hombros hacia atrás, haciendo un círculo con los codos durante 8-12 repeticiones.
4. Repita con un movimiento hacia delante para completar una serie.

Realice 2-3 series

Estiramiento de los tríceps

Tríceps



Instrucciones:

1. Póngase de pie (o siéntese) con los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Levante el brazo izquierdo por encima de la cabeza, dóblelo por el codo y tóquese la espalda entre los omóplatos.
3. Utilice la mano derecha para ejercer presión y lleve suavemente el codo izquierdo hacia atrás para aumentar el estiramiento.
4. Repita en el lado opuesto.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Rotación del tronco

Media espalda



Instrucciones:

1. Siéntese en el suelo con los hombros caídos y alejados de las orejas, y extienda las piernas estiradas hacia delante.
2. Manteniendo la pierna derecha estirada, doble la rodilla izquierda y coloque el pie izquierdo en la parte exterior de la rodilla derecha.
3. Coloque la mano izquierda en el suelo detrás de usted para apoyarse, gire el torso hacia la izquierda y coloque el codo derecho en la parte exterior de la pierna izquierda.
4. Si le resulta cómodo, puede girar la cabeza para mirar por encima del hombro izquierdo.
5. Vuelva lentamente a la posición inicial y repita del otro lado.

Mantenga la posición por 10-30 segundos, 2 veces en cada lado

Rotación del tronco

Consejos y modificaciones

- Mantenga los hombros hacia abajo y alejados de las orejas durante todo el ejercicio.
- Si siente algún dolor o molestia en el cuello o la espalda, trate de no torcerse demasiado.
- Para incrementar la intensidad, doble la rodilla de la pierna de abajo y deslice o mueva el pie hacia abajo.



Estiramiento de la muñeca

Muñeca



Instrucciones:

1. Siéntese derecho con los hombros hacia abajo y alejados de las orejas.
2. Junte las palmas de las manos en el centro del pecho, con los dedos apuntando hacia arriba.
3. Gire las muñecas para apuntar los dedos hacia delante y extienda los brazos hacia delante hasta que estén rectos, pero no bloqueados.
4. Lleve las manos hacia el pecho y gire las muñecas para dirigir los dedos hacia arriba.

Realice 2-3 series de 8-12 repeticiones