

en **movimiento**



Libro de ejercicios
para pacientes de Mieloma Múltiple
intensidad alta

GSK



“Estos ejercicios han sido desarrollados por un entrenador personal que está especializado en pacientes.

Cualquier cuestión, no dudes en preguntar a tu médico.”

Método

GRUPO DE INTENSIDAD ALTA

Este libro contiene una colección de ejercicios de fuerza, resistencia, equilibrio y flexibilidad para pacientes de mieloma múltiple que tienen una condición física baja. Lo más importante es aprender la técnica de cada ejercicio para realizarlo correctamente.

Se recomienda realizar los ejercicios de la siguiente forma:

- FUERZA:** realizar en cada ejercicio 3 series de 15 repeticiones.
- RESISTENCIA:** realizar en cada ejercicio ejercicio 3 series de 15 repeticiones.
- EQUILIBRIO:** realizar en cada ejercicio de andar entre 3 series de 20 pasos y en los de permanecer en equilibrio 3 series de 7 segundos.
- FLEXIBILIDAD:** realizar cada estiramiento no más de 30 segundos.

Repetición: es el número de veces que se repite un movimiento o ejercicio.

Serie: agrupa un conjunto de repeticiones que están separadas por un tiempo de descanso.

Cabe destacar que cada paciente es diferente. Es importante adaptar el número de ejercicios al estado del paciente, teniendo siempre una buena respiración durante los ejercicios. Se recomienda empezar con un número menor de ejercicios y aumentarlo poco a poco conforme pasen las semanas y el paciente se sienta cómodo.

Un ejemplo de una sesión de entrenamiento puede estar compuesto por seis ejercicios de fuerza, uno de resistencia, dos de equilibrio y dos de flexibilidad.

Fuerza



FUERZA

Ejercicio	Página
1. Sentadillas libres con mancuernas	8
2. Elevación de cadera	10
3. Aductor con pelota tumbado en el suelo	12
4. Flexiones con apoyo en el cajón	14
5. Press pectoral con mancuernas tumbado en el suelo	16
6. Patada de tríceps con goma de pie	18
7. Extensión de tríceps tumbado en el suelo	20
8. Peso muerto con mancuernas	22
9. Elevación de cadera a una pierna	24
10. Abducción de cadera tumbado	26
11. Remo con mancuernas con apoyo en el cajón	28
12. Espalda agarre supino de pie con goma	30
13. Posteriores de hombro con goma de pie	32
14. Curl de bíceps martillo de pie	34
15. Isométrico de cuádriceps apoyados en la pared	36
16. Subir escalón con peso	38
17. Press de hombros con mancuernas sentado	40
18. Elevaciones laterales de pie	42
19. Trapecio con mancuernas de pie	44
20. Press Pallof Dinámico en bipedestación	46
21. Plancha con apoyo de antebrazos	48

Este ejercicio está centrado en fortalecer los músculos de las piernas y los glúteos.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo, agarrando una mancuerna con cada mano.
2. Mantén la espalda recta y los hombros relajados.
3. Inicia el movimiento hacia abajo, doblando las rodillas y las caderas, como si te fueras a sentar en una silla. Mantén siempre los talones en contacto con el suelo.
4. Mantén la posición baja durante un segundo y luego sube para volver a la posición inicial.
5. Repite el ejercicio varias veces.



CONSEJO

- *Mantén la mirada al frente para mantener una buena alineación corporal.*
- *Evita que las rodillas se desplacen hacia delante más allá de los dedos de los pies.*
- *A medida que ganas fuerza, puedes aumentar gradualmente el peso de las mancuernas para mayor intensidad.*

Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos de los glúteos, los isquiotibiales y los músculos estabilizadores de la espalda baja.

EJECUCIÓN

1. Túmbate boca arriba sobre una colchoneta o esterilla. Dobra las rodillas y apoya completamente los pies en el suelo, separados a la anchura de las caderas. Coloca los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
2. Presiona los talones y los glúteos para levantar lentamente las caderas hacia arriba hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas.
3. Mantén la posición durante un par de segundos.
4. Baja la cadera lentamente hasta que los glúteos toquen la colchoneta.
5. Repite el ejercicio.

CONSEJO

- Mantén los músculos del cuello y de los hombros relajados.
- Cuidado con la espalda, mantenla recta.



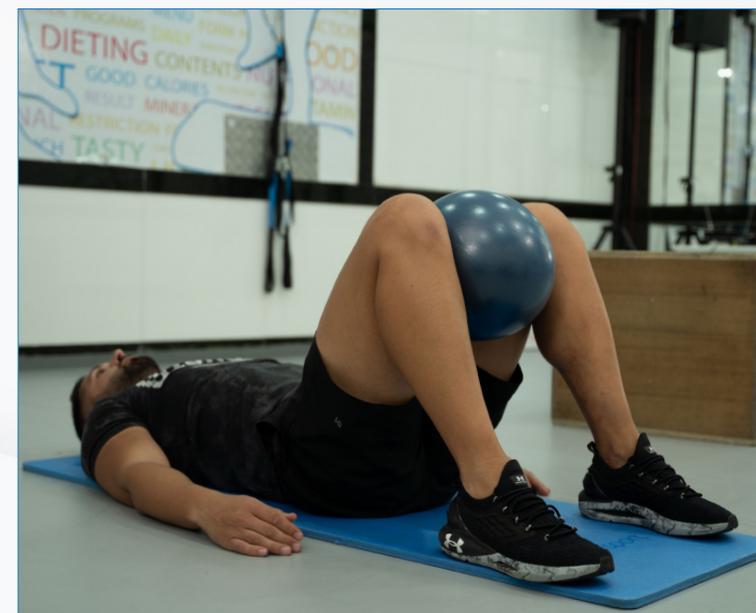
Este ejercicio está centrado en fortalecer los músculos de la parte interna de los muslos.

EJECUCIÓN

1. Túmbate boca arriba sobre una colchoneta o esterilla. Dobra las rodillas y apoya completamente los pies en el suelo, separados a la anchura de las caderas. Coloca los brazos a los lados del cuerpo, con las palmas hacia abajo.
2. Coloca una pelota de ejercicio entre las rodillas.
3. Aprieta la pelota con las piernas, contrayendo los músculos de los aductores (la parte interna de los muslos).
4. Mantén la presión durante unos segundos.
5. Relaja lentamente la presión sobre la pelota y repite de nuevo el ejercicio.

CONSEJO

- *Asegúrate de que tu espalda está bien apoyada en el suelo y que tus músculos del cuello y los hombros están relajados.*



Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos del pecho, los hombros y los brazos.

EJECUCIÓN

1. Busca un cajón resistente o una superficie similar que esté a la altura de tus caderas cuando estás de pie.
2. Colócate frente al cajón y coloca las manos en el borde de este, separadas a una distancia ligeramente mayor que el ancho de los hombros.
3. Da un paso hacia atrás con los pies hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde los talones hasta la cabeza. Mantén los brazos extendidos.
4. Baja el cuerpo flexionando los codos, manteniendo los codos cerca del cuerpo y descendiendo hasta que el pecho esté cerca del cajón.
5. Desciende lo máximo posible, manteniendo la postura.
6. Empuja a través de las palmas de las manos y extiende los codos para volver a la posición inicial.

CONSEJO

- **Asegúrate de que el cajón esté estable y colocado en una superficie plana.**
- **Evita arquear o hundir la espalda.**
- **Si experimentas molestias en las muñecas puedes usar muñequeras.**



Este ejercicio está centrado en los músculos del pecho, los hombros y los brazos.

EJECUCIÓN

1. Tumbate boca arriba sobre una colchoneta o esterilla. Dobla las rodillas y apoya completamente los pies en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
2. Coge una mancuerna con cada mano y flexiona los brazos 90 grados, de modo que ambos brazos están apoyados sobre la esterilla y los antebrazos quedan perpendiculares al suelo.
3. Sube lentamente los brazos hacia arriba, estirando los codos.
4. Mantén la posición un par de segundos y baja los brazos.
5. Repite el ejercicio.

CONSEJO

- **No realices movimientos bruscos.**
- **Comienza con unas mancuernas que tengan un peso ligero.**
- **Evita que los hombros o el cuello se tensen.**



Este ejercicio se enfoca en fortalecer los músculos del tríceps en la parte posterior de los brazos.

EJECUCIÓN

1. Coloca la banda en un punto fijo a la altura de tu cadera. También la puede sujetar una persona.
2. Ponte de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y agarra los extremos de la banda haciendo tensión.
3. Manteniendo el arco natural de la espalda, inclínate hacia delante. Los codos deben estar cerca de tu cuerpo y doblados alrededor de 90 grados.
4. A continuación, estira lentamente los codos a medida que llevas la banda a cada lado de tus muslos.
5. Vuelve a la posición inicial con un suave movimiento y repite el ejercicio varias veces.



CONSEJO

- *Utiliza una goma de resistencia que tenga la tensión adecuada para ti.*
- *Pide ayuda a alguien para que te sujete la banda elástica*
- *Realiza el ejercicio de forma controlada y fluida para evitar lesiones.*



Este ejercicio está centrado en los músculos del pecho, los hombros y los brazos.

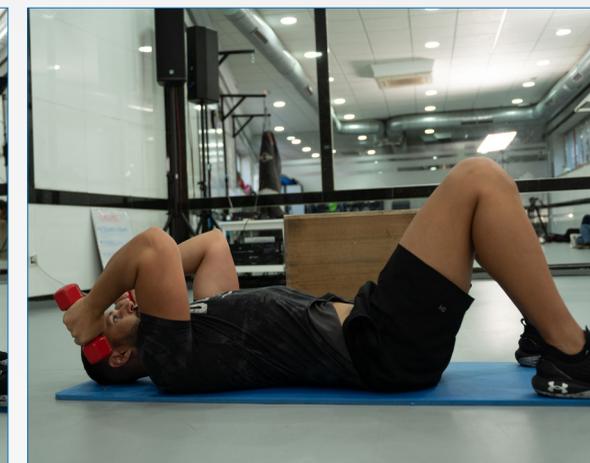
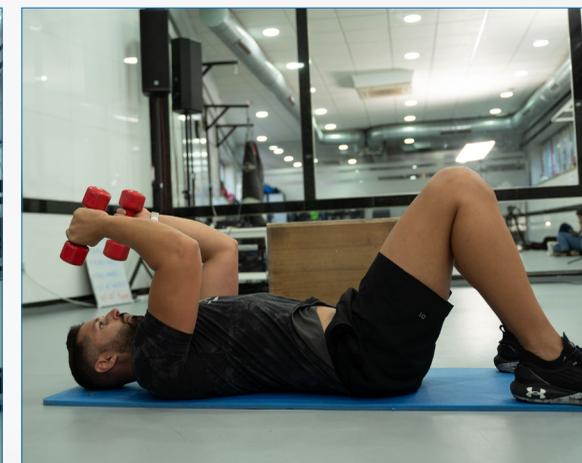
EJECUCIÓN

1. Túmbate boca arriba sobre una colchoneta o esterilla. Dobra las rodillas y apoya completamente los pies en el suelo, separados a la anchura de las caderas.
2. Coge una mancuerna con cada mano y estira los brazos hacia arriba, quedando estos perpendiculares al suelo.
3. Dobra los brazos y baja los antebrazos poco a poco, acercando las mancuernas a los hombros.
4. Mantén la posición un par de segundos y vuelve a estirar los brazos.
5. Repite el ejercicio.



CONSEJO

- **No realices movimientos bruscos.**
- **Comienza con unas mancuernas que tengan un peso ligero.**
- **Evita que los hombros o el cuello se tensen.**



Este ejercicio está centrado en fortalecer la parte posterior de las piernas, los glúteos y la espalda baja.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo, agarrando una mancuerna con cada mano.
2. Flexiona ligeramente las rodillas y baja el cuerpo hacia abajo, manteniendo la espalda recta.
3. Mantén los brazos estirados mientras bajas el tronco lo máximo que puedas.
4. Mantén la posición durante un par de segundos y vuelve a la posición inicial.
5. Repite el ejercicio.



CONSEJO

- Durante el ejercicio, mantén la espalda recta y no muevas los brazos ni las mancuernas.



Este ejercicio está enfocado en fortalecer tus glúteos y en mejorar tu equilibrio.

EJECUCIÓN

1. Tumbate boca arriba sobre una colchoneta o esterilla con los brazos a los lados del cuerpo y las manos con las palmas hacia abajo.
2. Dobra la rodilla derecha y apoya completamente el pie derecho, mientras, mantén la pierna izquierda estirada sin tocar la esterilla.
3. Presiona el talón que tienes apoyado en la esterilla y los glúteos para levantar lentamente las caderas hacia arriba hasta que tu cuerpo forme una línea diagonal desde los hombros hasta las rodillas.
4. Mantén la posición durante un par de segundos.
5. Baja la cadera lentamente hasta que los glúteos toquen la colchoneta.
6. Repite el ejercicio varias veces y cambia de pierna.



CONSEJO

- **Mantén los músculos del cuello y de los hombros relajados.**
- **Cuidado con la espalda, mantenla recta.**



Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos de la cadera.

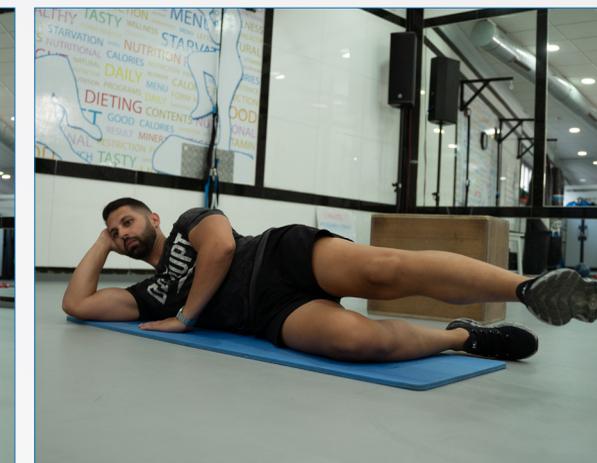
EJECUCIÓN

1. Túmbate sobre el lado derecho en una colchoneta o esterilla con las piernas estiradas. Apoya el codo derecho en el suelo y apoya la cabeza sobre la mano derecha quedando así, el antebrazo perpendicular al suelo.
2. Levanta la pierna izquierda hacia el techo. Los dedos del pie deben apuntar hacia delante.
3. Baja la pierna para volver a la posición inicial y repite.
4. Realiza el ejercicio también tumbado sobre el costado izquierdo.



CONSEJO

- **No realices movimientos bruscos.**
- **Aumenta gradualmente la altura a la que levantas la pierna.**
- **No muevas la pierna hacia delante o atrás, solo de forma vertical.**



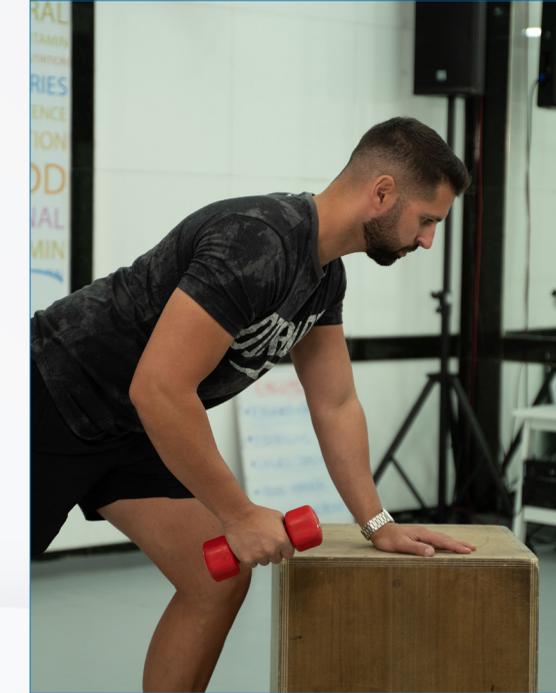
Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos de la espalda, especialmente los músculos del área de los omóplatos.

EJECUCIÓN

1. Coloca un cajón resistente o una superficie elevada frente a ti que sea estable.
2. Ponte delante del cajón con los pies a la anchura de los hombros y sujeta una mancuerna con la mano derecha.
3. Inclínate hacia delante desde la cintura, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído, y estirando la pierna derecha hacia atrás. Los pies deben estar completamente apoyados en el suelo.
4. Extiende los brazos, apoyando la mano izquierda sobre el cajón.
5. A continuación, dobla el codo y lleva la mancuerna hacia arriba, apretando los omóplatos.
6. Mantén la posición de contracción durante un segundo y luego baja la mancuerna de manera controlada hasta la posición inicial.
7. Repite el movimiento, cambiando la mancuerna de mano.

CONSEJO

- *Elige un peso de mancuerna adecuado para tu nivel de fuerza.*
- *Evita encorvar la espalda o arquear los hombros. Mantén los abdominales contraídos y la espalda recta.*



Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda, en particular los músculos del trapecio y los romboides.

EJECUCIÓN

1. Coloca la banda en un punto fijo a la altura de tu cintura. También la puede sujetar una persona.
2. Colócate con los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas, y con la espalda recta. Agarra los extremos de la banda manteniendo los brazos extendidos.
3. Tira de los extremos de la goma hacia ti, llevando los codos hacia los lados de tu cuerpo y hasta que tus manos casi toquen las costillas.
4. Mantén la posición un par de segundos y regresa lentamente a la posición inicial.
5. Repite el movimiento varias veces.

CONSEJO

- *Pide ayuda a alguien para que te sujete la banda elástica.*
- *Utiliza una goma de resistencia que tenga la tensión adecuada para ti.*
- *Mantén la espalda recta y los hombros relajados; no los subas.*



Este ejercicio se centra en fortalecer los músculos posteriores de los hombros, también conocidos como deltoides posteriores.

EJECUCIÓN

1. Colócate con los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de las caderas, y con la espalda recta.
2. Con los brazos estirados hacia delante coge los extremos de una goma elástica.
3. Estira de los extremos de la goma hacia los lados, separando los brazos y tirándolos hacia atrás.
4. Mantén esta posición durante unos segundos.
5. Vuelve lentamente a la posición inicial y repite el ejercicio.

CONSEJO

- **Utiliza una goma de resistencia que tenga la tensión adecuada para ti.**
- **Mantén la espalda recta y evita los movimientos bruscos o tirones rápidos.**



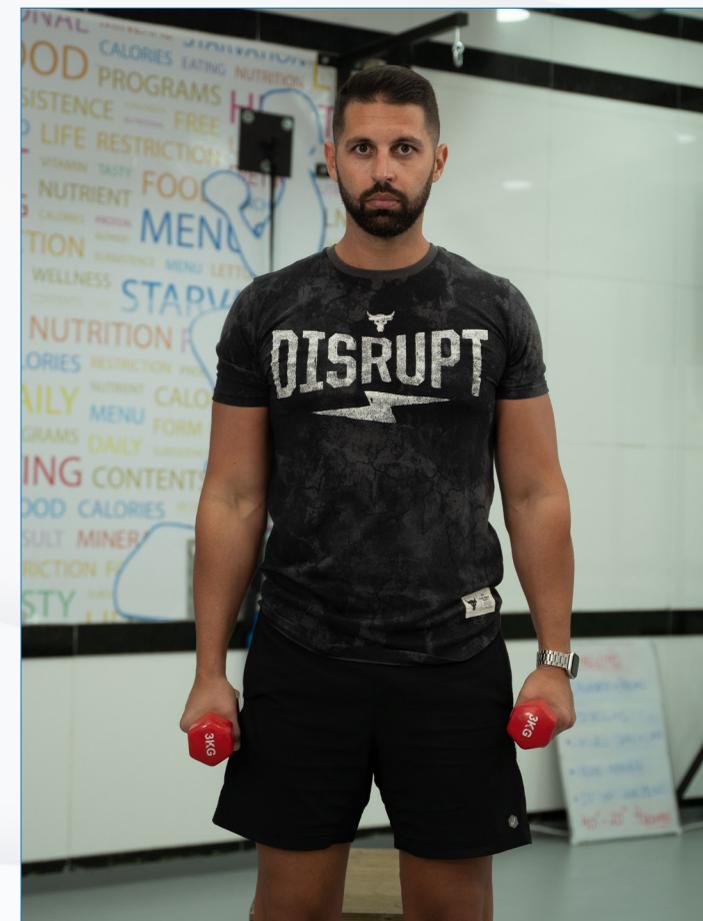
Este ejercicio se centra en fortalecer los músculos de los brazos, especialmente los músculos del bíceps braquial y los músculos del antebrazo.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo, agarrando una mancuerna con cada mano.
2. Mantén los codos cerca del cuerpo y los hombros relajados. Esta posición inicial es importante para mantener la estabilidad y evitar lesiones.
3. Dobla los codos y lleva los antebrazos y las mancuernas hacia los hombros sin mover los brazos.
4. Mantén la posición durante un segundo.
5. Vuelve lentamente a la posición inicial, bajando las mancuernas de manera controlada.
6. Repite el ejercicio.

CONSEJO

- **Comienza con unas mancuernas que tengan menor peso y aumenta gradualmente a medida que te sientas más fuerte y cómodo.**
- **Mantén la espalda recta durante todo el ejercicio.**
- **Evita movimientos bruscos o tirones rápidos.**



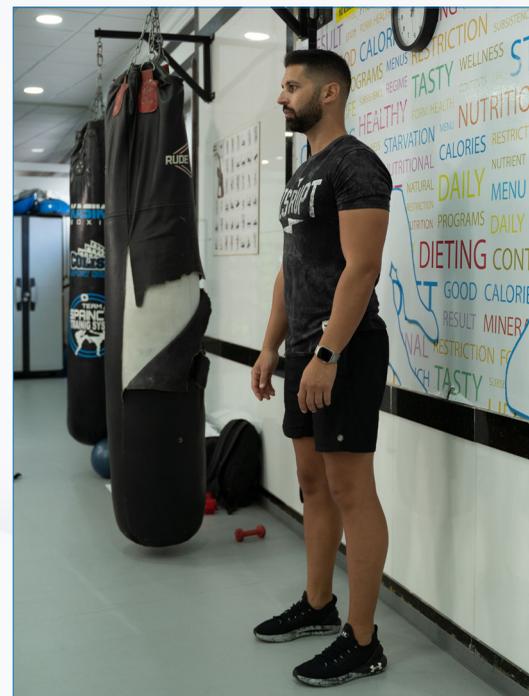
Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos de las piernas, en especial los cuádriceps.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie dando la espalda a la pared, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo.
2. Apoya la espalda y los glúteos en la pared, dobla las rodillas 90 grados y baja el cuerpo hasta que los muslos estén paralelos al suelo. Como si estuvieras sentado sobre una silla imaginaria.
3. Mantén la posición durante 10 segundos.
4. Repite el ejercicio.

CONSEJO

- Durante la realización del ejercicio mantén la espalda recta y los abdominales contraídos.
- Puedes aumentar el tiempo de la posición de flexión conforme te sientas más cómodo y fuerte.
- Asegúrate de tener siempre los pies bien apoyados en el suelo.



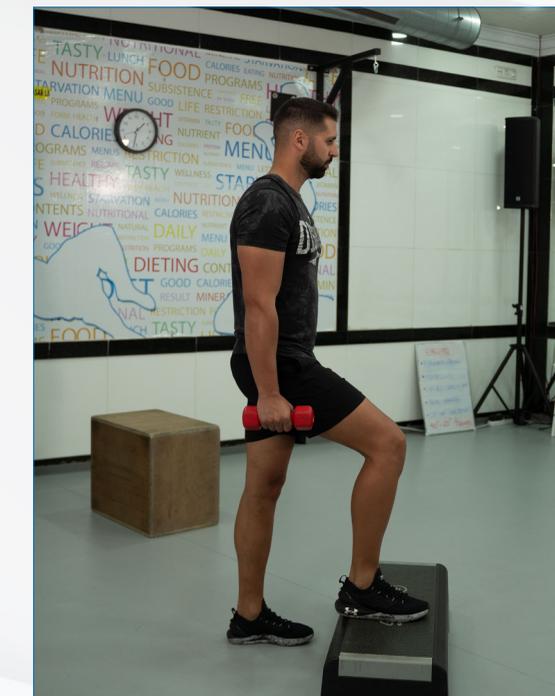
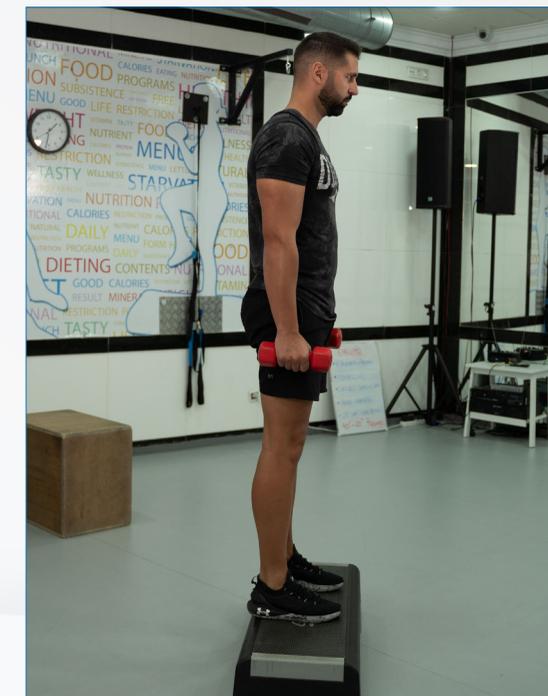
Este ejercicio ayuda a fortalecer las piernas y mejorar la estabilidad.

EJECUCIÓN

1. Encuentra un escalón resistente y seguro. Puedes utilizar una escalera o un escalón de una plataforma de ejercicio (step).
2. Ponte frente al escalón con los pies separados al ancho de las caderas y los brazos a los costados, sosteniendo las pesas.
3. Con un movimiento controlado, levanta el pie derecho y apóyalo en el escalón.
4. Sube el otro pie y quédate sobre el escalón un par de segundos.
5. Baja con el pie izquierdo y mantén el pie derecho en el escalón para volver a subir.
6. Repite el ejercicio, haciendo la subida tanto con el pie izquierdo como con el derecho.

CONSEJO

- **Asegúrate de tener un buen equilibrio durante el movimiento.**
- **Inicia con un escalón de altura moderada y aumenta gradualmente la dificultad a medida que te sientas más cómodo y fuerte.**
- **Comienza con unas mancuernas que tengan un peso ligero.**



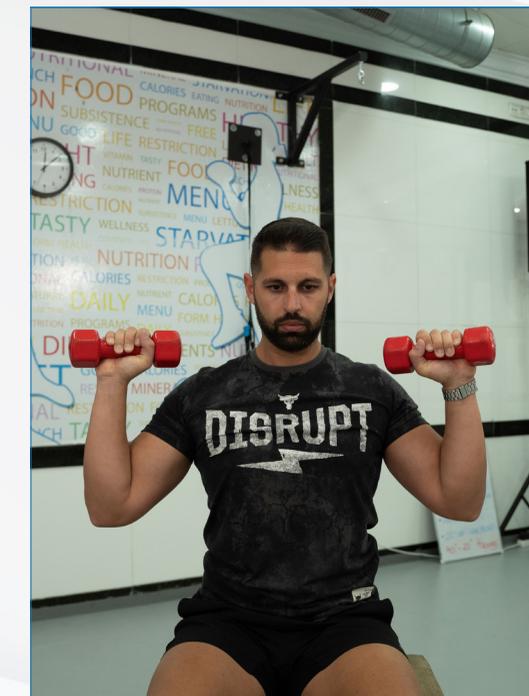
Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos de los hombros, especialmente los deltoides.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en un banco o silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Sujeta una mancuerna en cada mano, con los brazos doblados y las mancuernas a la altura de los hombros. Las palmas de las manos deben estar mirando hacia delante.
2. Extiende los brazos hacia arriba, elevando las mancuernas sobre tu cabeza. Mantén los codos ligeramente flexionados durante todo el movimiento.
3. Mantén la posición durante un segundo.
4. Lentamente baja los brazos y regresa a la posición inicial, con las mancuernas a la altura de los hombros.
5. Repite el ejercicio varias veces.

CONSEJO

- **Comienza con unas mancuernas que tengan un peso ligero.**
- **Mantén la espalda recta.**
- **Realiza el movimiento de manera suave y controlada.**



Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de los hombros y los deltoides laterales.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo, agarrando una mancuerna con cada mano.
2. Levanta lentamente ambos brazos hacia los lados, hasta que estén paralelos al suelo o hasta donde te sientas cómodo. Mantén los codos ligeramente flexionados.
3. Mantén la posición durante un segundo.
4. Baja los brazos de nuevo a los lados del cuerpo.
5. Repite el ejercicio varias veces.



- **Comienza con unas mancuernas que tengan un peso ligero.**
- **Mantén la espalda recta.**
- **Realiza el movimiento de manera suave y controlada.**



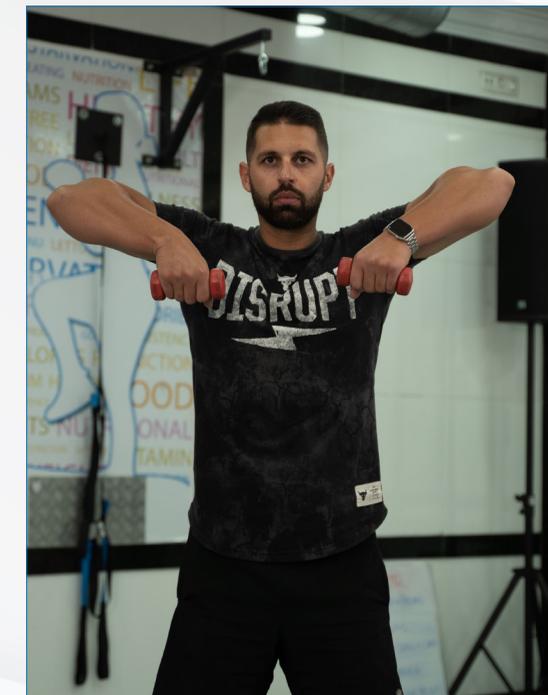
Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de los hombros y mejorar la estabilidad de la parte superior del cuerpo.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo, agarrando una mancuerna con cada mano.
2. Comienza el movimiento elevando los hombros hacia las orejas. Dobra los codos y sube las mancuernas por delante de ti hasta llegar a los hombros.
3. Mantén la posición durante un segundo.
4. Baja lentamente los hombros de vuelta a la posición inicial, controlando el movimiento y evitando el rebote.
5. Repite el ejercicio varias veces.

CONSEJO

- *Comienza utilizando mancuernas que tengan un peso más ligero y aumenta gradualmente a medida que te sientas más cómodo y fuerte.*
- *No balancees el cuerpo ni uses impulso para levantar las mancuernas.*



Este ejercicio está enfocado en fortalecer los abdominales.

EJECUCIÓN

1. Ponte de pie con los pies separados a la anchura de los hombros y las rodillas ligeramente flexionadas. Mantén una postura erguida y equilibrada.
2. Extiende los brazos frente a ti, manteniendo una ligera flexión en los codos, y sujeta con ambas manos una banda de resistencia que esté atada y en tensión. Los brazos deben estar paralelos al suelo.
3. A medida que mantienes la resistencia constante, empuja los brazos hacia afuera, alejándolos del cuerpo, mientras mantienes la posición del tronco estable.
4. Mantén la posición extendida durante uno o dos segundos, sintiendo la tensión en los músculos del torso y el área abdominal.
5. Luego, lentamente, regresa los brazos hacia la posición inicial, controlando el movimiento y manteniendo la estabilidad en el tronco.

CONSEJO

- **Comienza con una resistencia ligera y aumenta gradualmente la tensión a medida que te sientas más cómodo y fuerte.**
- **Mantén la espalda recta y no realices movimientos bruscos.**



Este ejercicio está enfocado en fortalecer los abdominales, los glúteos y los hombros.

EJECUCIÓN

1. Tumbate boca abajo sobre una colchoneta o esterilla con las piernas estiradas.
2. Apoya los antebrazos en el suelo con los codos a la altura de los hombros y los brazos paralelos al suelo.
3. Apoya solamente los dedos de los pies en el suelo. Los pies deben estar a una distancia igual a la anchura de los hombros.
4. Con cuidado y apretando los glúteos eleva el cuerpo.
5. Mantén la posición 10 segundos mientras contraes los abdominales.

CONSEJO

- *Durante el ejercicio evita arquear la espalda.*
- *Cuando eleves el cuerpo, evita elevar mucho o poco las caderas. Tu cuerpo debe quedar paralelo al suelo.*
- *Conforme te sientas más cómodo, aumenta el tiempo de la posición de la plancha.*



Resistencia



RESISTENCIA

Ejercicio	Página
1. Estrellas	54
2. Skipping	56
3. Mountain climbers con apoyo en el cajón	58
4. Burpees en el cajón	60

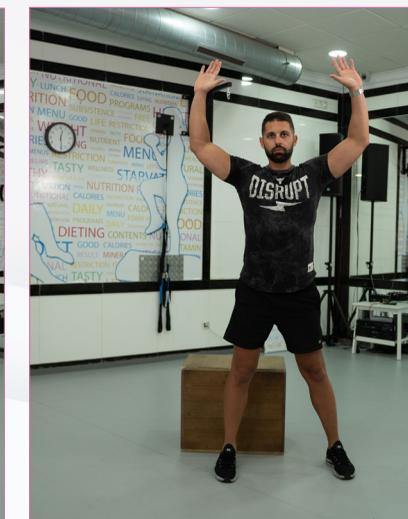
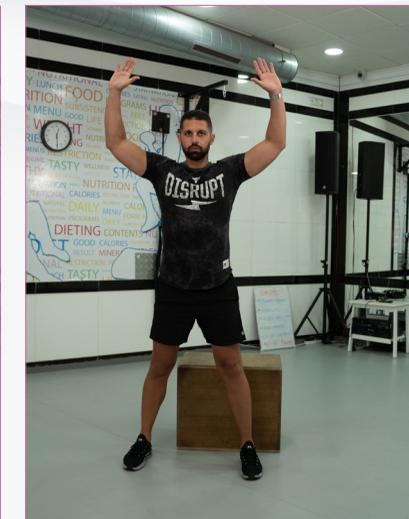
Se trata de un movimiento aeróbico que implica estirar los brazos y las piernas para formar una posición en forma de estrella.

EJECUCIÓN

1. Comienza de pie, con los pies juntos y los brazos a los lados del cuerpo.
2. Manteniendo el pie izquierdo fijo en el suelo, estira al mismo tiempo la pierna derecha y los brazos formando una estrella.
3. Vuelve a la posición inicial bajando los brazos y juntando los pies.
4. Repite el ejercicio fijando el otro pie.

CONSEJO

- *Si tienes problemas de equilibrio o movilidad, realiza el movimiento a un ritmo más lento y con una amplitud reducida.*
- *Asegúrate de tener suficiente espacio alrededor para evitar golpearte.*



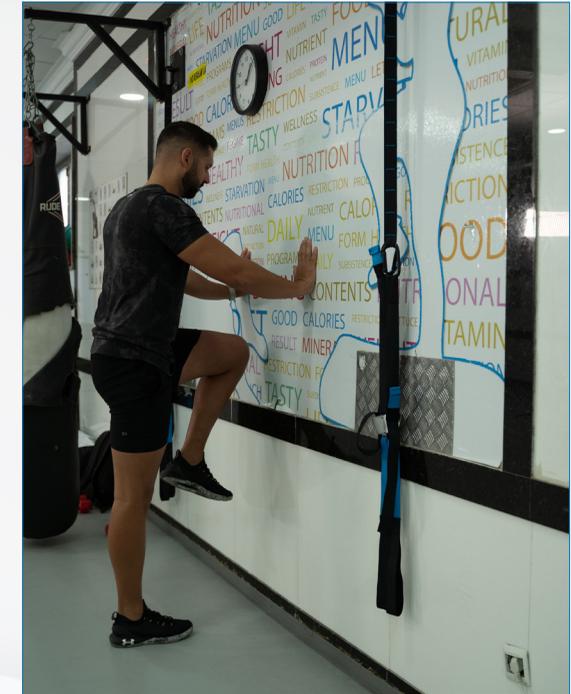
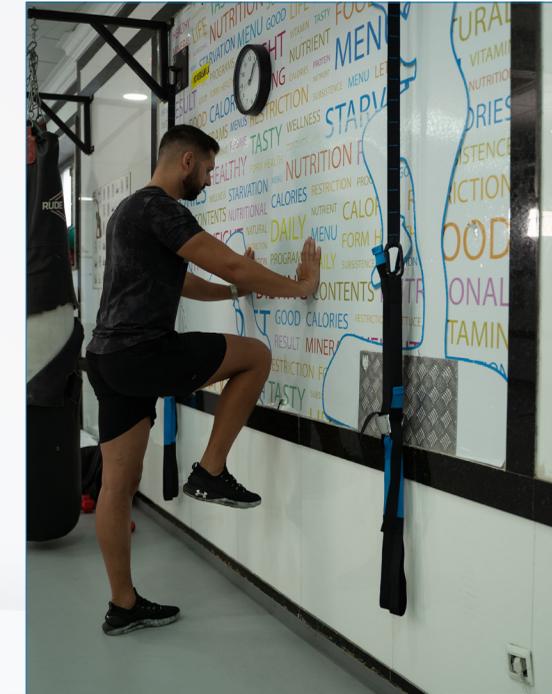
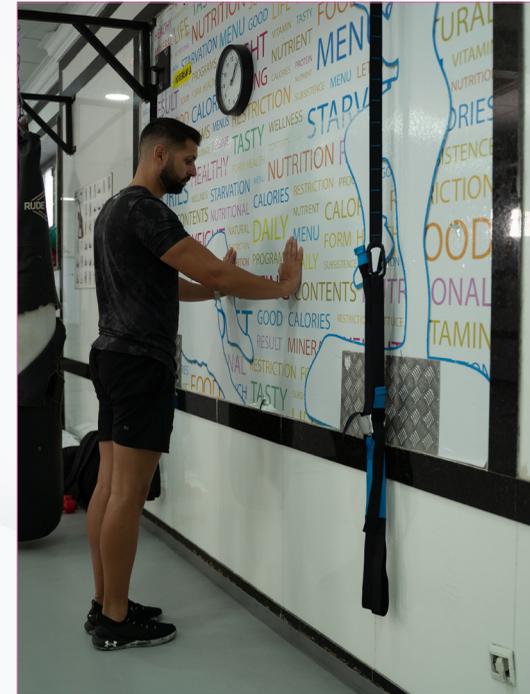
Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación, la resistencia cardiovascular y fortalece las piernas.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie con la espalda recta y los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Comienza a levantar las rodillas alternadamente formando un ángulo de 90 grados.
3. Intenta levantar las rodillas lo más alto que puedas, apuntando hacia el pecho.

CONSEJO

- **Mantén la espalda recta, los hombros relajados y el abdomen ligeramente contraído.**
- **Comienza a un ritmo suave y ve aumentando gradualmente la intensidad y la duración del ejercicio.**



Este ejercicio te permite fortalecer la zona abdominal, los músculos de la cadera y, en menor medida, los de los brazos y hombros.

EJECUCIÓN

1. Coloca un cajón resistente o una superficie elevada frente a ti que sea estable.
2. Inclínate hacia delante desde la cintura, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído, apoya las manos en el cajón y estira las piernas hacia atrás.
3. Comienza el movimiento llevando una rodilla hacia el pecho, acercándola tanto como puedas sin forzar.
4. Regresa la pierna a la posición inicial y repite el movimiento con la otra pierna.
5. Continúa alternando las piernas manteniendo el movimiento constante y controlado.



CONSEJO

- **Mantén una posición de plancha y evita arquear la espalda.**



Este ejercicio te permite fortalecer la zona abdominal, los músculos de la cadera y, en menor medida, los de los brazos y hombros.

EJECUCIÓN

1. Coloca un cajón resistente o una superficie elevada frente a ti que sea estable.
2. Inclínate hacia delante desde la cintura, manteniendo la espalda recta y el abdomen contraído, apoya las manos en el cajón y estira las piernas hacia atrás.
3. Primero, acerca un pie hasta la caja y después el otro, quedando en una posición semiflexionada.
4. Ponte de pie y vuelve a la posición semiflexionada.
5. En la posición semiflexionada y con las manos en el cajón, estira hacia atrás primero una pierna y después la otra.
6. Repite el ejercicio varias veces y poco a poco aumenta gradualmente la velocidad.

CONSEJO

- **Mantén los músculos abdominales contraídos para evitar la curvatura excesiva de la espalda.**



Equilibrio



EQUILIBRIO

Ejercicio	Página
1. Equilibrio sobre una pierna brazos arriba.....	66
2. Elevación de gemelos subiendo brazos.....	68

Este ejercicio permite mejorar el equilibrio, la estabilidad y fortalecer los músculos de las piernas.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie con la espalda recta y los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Elige una pierna para comenzar y levántala del suelo, doblando ligeramente la rodilla y manteniendo el equilibrio sobre la pierna opuesta.
3. A continuación estira los brazos hacia arriba.
4. Mantén la posición durante varios segundos, manteniendo el equilibrio y la estabilidad.
5. Repite el ejercicio con la misma pierna varias veces. Después realiza el mismo ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- **Comienza realizando el ejercicio cerca de una pared por si en algún momento necesitas apoyo.**
- **Mantén la espalda recta, con la cabeza en alto y los hombros relajados.**
- **Observa un punto fijo para que te ayude a mantener el equilibrio.**



Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de la pantorrilla y los hombros.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie, con los pies separados a la anchura de las caderas y los brazos a los lados del cuerpo.
2. Levanta lentamente los talones del suelo, elevando los gemelos y llevando el peso de tu cuerpo a las puntas de tus pies.
3. A continuación, estira los brazos hacia arriba y mantén la posición 7 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial bajando primero los brazos y después los talones.
5. Repite el movimiento varias veces.

CONSEJO

- Realiza el movimiento de manera suave y controlada.



Flexibilidad



FLEXIBILIDAD

Ejercicio	Página
1. Estiramiento con piernas abiertas	74
2. Estiramiento de glúteo e isquiotibial.....	76
3. Estiramiento del aductor	78
4. Estiramiento del piramidal.....	80
5. Estiramiento de aductores.....	82
6. Estiramiento de cuádriceps tumbado	84
7. Gato	86
8. Estiramiento de espalda	88
9. Saludo al sol (cobra).....	90
10. Rotación torácica en cuadrupedia.....	92
11. Elevación alterna de brazo y pierna de rodillas	94
12. Estiramiento de hombro.....	96
13. Estiramiento de los flexores del antebrazo.....	98
14. Estiramiento de bíceps.....	100
15. Estiramiento de tríceps	102
16. Estiramiento del cuello	104

Este ejercicio consiste en aliviar la tensión de las piernas y la parte baja de la espalda.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en el suelo sobre una esterilla con la espalda recta y las piernas abiertas en forma de V.
2. Lentamente, desde la cadera inclínate hacia una de tus piernas e intenta tocar el pie, manteniendo la espalda recta.
3. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 segundos, respirando de manera profunda y relajada.
4. Repite el ejercicio hacia la otra pierna.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. No te preocupes si no llegas a tocar el pie. Poco a poco sentirás que vas ganando flexibilidad y podrás inclinarte un poco más hacia delante.**



Este ejercicio se centra en estirar la parte posterior de tus piernas.

EJECUCIÓN

1. Tumbate boca arriba sobre una colchoneta o esterilla con los brazos a los lados del cuerpo.
2. Manteniendo la espalda recta dobla la pierna derecha y lleva las manos hacia la rodilla, acercándola hacia ti.
3. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 segundos, respirando profundamente.
4. Repite el estiramiento con la otra pierna.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**



Este ejercicio consiste en estirar la parte interna de tus piernas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en el suelo sobre una esterilla con la espalda recta y las piernas abiertas en forma de V.
2. Dobra las piernas y lleva los pies hacia ti, juntando las plantas entre sí.
3. Coloca las manos sobre los pies y llévalos hacia a ti.
4. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 segundos.

CONSEJO

- *No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.*



Este ejercicio consiste en estirar los músculos de la cadera, como el piramidal.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en el suelo sobre una esterilla con la espalda recta y las piernas estiradas.
2. Cruza la pierna izquierda sobre la derecha, de manera que el pie esté bien apoyado en el suelo a la altura de la rodilla derecha.
3. Gira el torso hacia la izquierda, cruzando el brazo derecho sobre la pierna flexionada.
4. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 segundos, respirando profundamente.
5. Repite el ejercicio cruzando la pierna derecha.



CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**

Este ejercicio consiste en estirar los músculos de la parte interna de tus piernas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en el suelo sobre una esterilla con la espalda recta y las piernas abiertas en forma de V.
2. Lentamente, desde la cadera inclínate hacia delante mientras estiras también los brazos apoyando las manos en el suelo.
3. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 segundos, respirando de manera profunda.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**



Este ejercicio se centra en estirar los músculos de la parte frontal de los muslos.

EJECUCIÓN

1. Túmbate sobre el lado derecho en una colchoneta o esterilla con las piernas estiradas. Apoya el codo derecho en el suelo y apoya la cabeza sobre la mano derecha quedando así, el antebrazo perpendicular al suelo.
2. Dobla la rodilla izquierda, lleva el pie hacia el glúteo y agárralo con la mano izquierda.
3. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 segundos, respirando de manera profunda.
4. Repite el ejercicio tumbándote sobre el lado izquierdo.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**



Este ejercicio te permite estirar los músculos de la espalda y el cuello.

EJECUCIÓN

1. Colócate a cuatro patas sobre una colchoneta o esterilla, con las manos apoyadas en el suelo alineadas con los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.
2. Asegúrate de mantener la columna relajada y la espalda recta.
3. Lentamente redondea la columna hacia arriba, llevando la barbilla hacia el pecho y empujando el ombligo hacia la columna vertebral. Es como si formarás un arco con tu espalda.
4. Mantén esta posición durante unos segundos y luego vuelves a la posición inicial.
5. A continuación, arquea la espalda hacia abajo, llevando la mirada hacia arriba y dejando que el abdomen caiga ligeramente.

CONSEJO

- **Realiza el movimiento de forma suave y controlada. No fuerces el movimiento.**
- **Si sientes molestias en las muñecas, puedes ponerte unas muñequeras.**



Este ejercicio te permite estirar los músculos de la espalda y los hombros.

EJECUCIÓN

1. Colócate a cuatro patas sobre una colchoneta o esterilla, con las manos apoyadas en el suelo alineadas con los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.
2. Asegúrate de mantener la columna relajada y la espalda recta.
3. Mueve la cadera hacia atrás e inclina lentamente el torso y la cabeza hacia abajo, manteniendo los brazos estirados. Los antebrazos quedan completamente apoyados en el suelo.
4. Mantén la posición durante 20-30 segundos.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**



Este ejercicio te permite estirar y fortalecer los músculos de la espalda.

EJECUCIÓN

1. Colócate a cuatro patas sobre una colchoneta o esterilla, con las manos apoyadas en el suelo alineadas con los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.
2. Asegúrate de mantener la columna relajada y la espalda recta.
3. Lleva la cadera hacia delante y abajo mientras apoyas gran parte de los muslos.
4. Mantén la posición durante 20-30 segundos.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**
- **Puedes ponerte muñequeras si sientes alguna molestia en las muñecas.**



Este ejercicio te permite estirar y movilizar los músculos y las articulaciones de la columna torácica.

EJECUCIÓN

1. Colócate a cuatro patas sobre una colchoneta o esterilla, con las manos apoyadas en el suelo alineadas con los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.
2. Asegúrate de mantener la columna relajada y la espalda recta.
3. Coloca la mano derecha sobre la cabeza, con el codo apuntando hacia afuera.
4. Gira el torso hacia la derecha, elevando el codo hacia al techo.
5. Mantén la posición un par de segundos y vuelve a la posición inicial.
6. Repite el ejercicio varias veces.
7. Realiza también el ejercicio hacia el otro lado; levantado el brazo izquierdo y girando hacia la izquierda.

CONSEJO

- Realiza el movimiento de forma suave. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.
- Puedes ponerte muñequeras si sientes alguna molestia en las muñecas.



Este ejercicio te permite estirar los músculos de la espalda, en especial zona lumbar, junto con los músculos de los brazos y las piernas.

EJECUCIÓN

1. Colócate a cuatro patas sobre una colchoneta o esterilla, con las manos apoyadas en el suelo alineadas con los hombros y las rodillas alineadas con las caderas.
2. Asegúrate de mantener la columna relajada y la espalda recta.
3. Estira el brazo izquierdo hacia delante y la pierna derecha hacia atrás.
4. Mantén la posición 20 segundos.
5. Repite el ejercicio estirando el brazo derecho y la pierna izquierda.

CONSEJO

- **No fuerces el movimiento. Durante el ejercicio debes sentir como estiras los músculos, pero no dolor.**
- **Evita ladear la cadera.**
- **Puedes ponerte muñequeras si sientes alguna molestia en las muñecas.**



Este ejercicio consiste en estirar los músculos y las articulaciones de los hombros.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Estira el brazo derecho hacia delante y llévalo hacia la izquierda.
3. Con la mano izquierda, sujeta el codo y empuja un poco hacia ti, mantenido la postura durante 20-30 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con el otro brazo.

CONSEJO

- **Comienza con un movimiento suave y gradual. No fuerces el movimiento.**
- **Mantén la espalda recta y no subas los hombros. Evita encorvarte o arquear la espalda hacia delante.**



Este ejercicio te permite estirar los músculos de la parte frontal del antebrazo.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Estira el brazo derecho con los dedos apuntando hacia abajo.
3. Con ayuda de la mano izquierda, sujeta la mano derecha para que la palma mire hacia ti.
4. Mantén el estiramiento durante 20-30 segundos.
5. Repite el ejercicio con el otro brazo.

CONSEJO

- **Comienza con un movimiento suave y gradual. No fuerces el movimiento.**
- **Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Evita encorvarte o arquear la espalda hacia delante.**



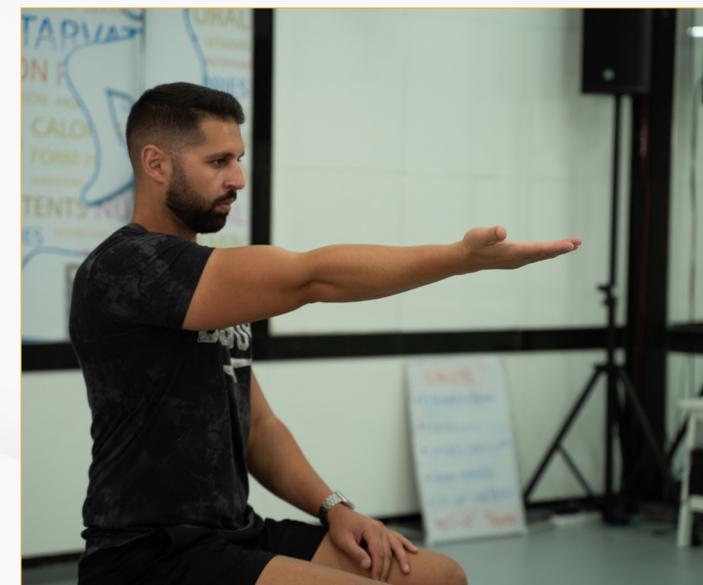
Este ejercicio te permite estirar los músculos del brazo de la parte frontal.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Estira el brazo derecho con la palma mirando hacia arriba.
3. Con ayuda de la mano izquierda, sujeta la mano derecha para que los dedos miren hacia abajo.
4. Mantén el estiramiento durante 20-30 segundos.
5. Repite el ejercicio con el otro brazo.

CONSEJO

- **Comienza con un movimiento suave y gradual. No fuerces el movimiento.**
- **Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Evita encorvarte o arquear la espalda hacia delante.**



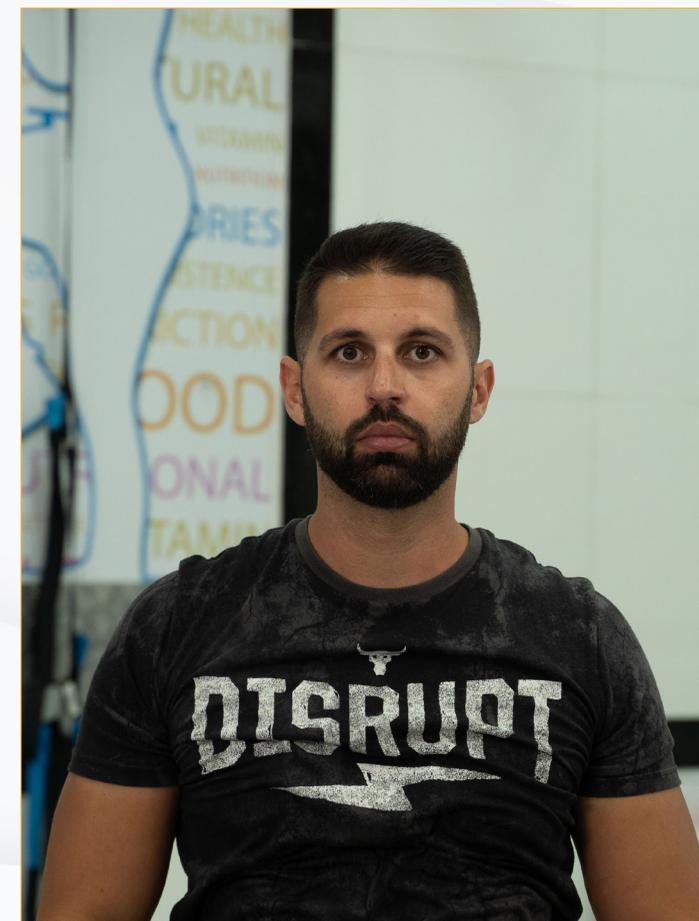
Este ejercicio te permite estirar los músculos del brazo de la parte frontal.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Sube el brazo derecho, mientras doblas el codo y acercas la mano al hombro izquierdo.
3. Con la mano izquierda, sujeta el codo y mantén la postura durante 20-30 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con el otro brazo.

CONSEJO

- **Comienza con un movimiento suave y gradual. No fuerces el movimiento.**
- **Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Evita encorvarte o arquear la espalda hacia delante.**



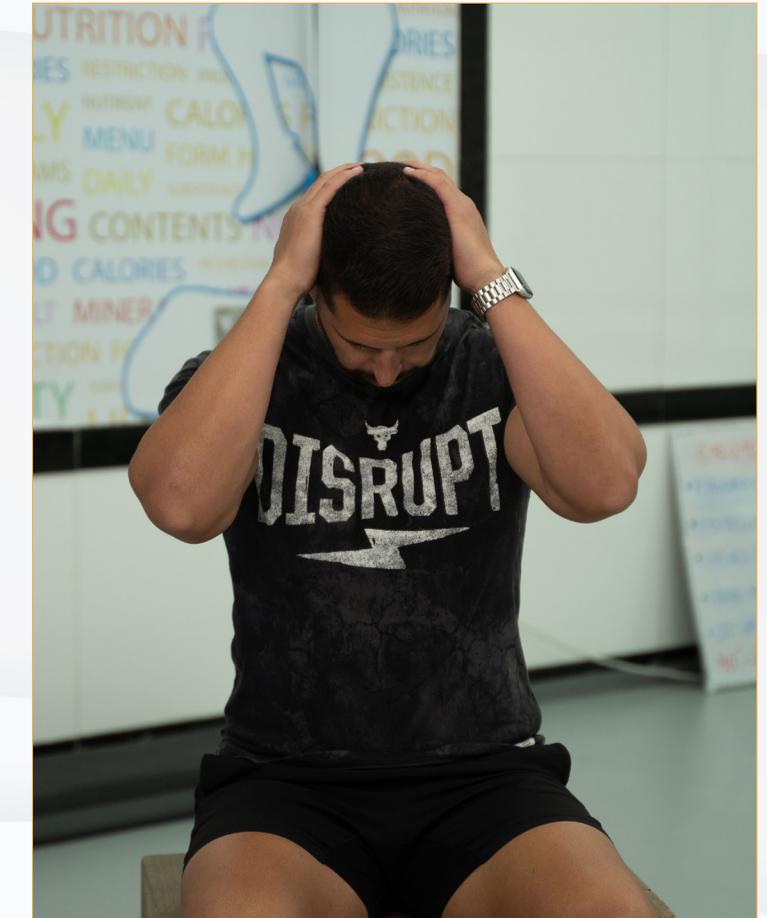
Este ejercicio te permite mejorar la flexibilidad de los músculos del cuello y aliviar la tensión.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Inclina la cabeza hacia abajo suavemente.
3. Coloca las manos sobre la cabeza y aplica una leve presión hacia abajo.
4. Mantén el estiramiento durante 20-30 segundos y luego regresa la cabeza a la posición inicial.

CONSEJO

- **Comienza con un movimiento suave y gradual. No fuerces el movimiento.**
- **Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Evita encorvarte o arquear la espalda hacia delante.**



en **movi****amiento**

