

en **movimiento**



Libro de ejercicios
para pacientes de Mieloma Múltiple
intensidad baja

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 BAJA

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 entre 2 y 3 series de 10-15 repeticiones.
- RESISTENCIA:** realizar en cada ejercicio entre 1 y 2 series de 10-12 repeticiones.
- EQUILIBRIO:** realizar en cada ejercicio de andar entre 2 y 3 series de 12 pasos y en los de permanecer en equilibrio entre 2 y 3 series de 5 segundos.
- FLEXIBILIDAD:** realizar cada estiramiento no más de 20 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. Levantarse desde sentado	8
2. Flexión de cadera sentado	10
3. Abducción de cadera con apoyo en la pared	12
4. Extensión de cadera con apoyo en la pared	14
5. Flexiones de pie apoyados en la pared	16
6. Patada de tríceps con goma sentado	18
7. Extensiones de cuádriceps sentado	20
8. Aducción de cadera sentado con balón	22
9. Abducción de cadera sentado con goma	24
10. Espalda agarre supino sentado con goma	26
11. Posteriores de hombros con goma sentado	28
12. Curl de bíceps martillo sentado	30
13. Flexión de rodilla de pie con apoyo en la pared	32
14. Flexión de cadera con apoyo en la pared	34
15. Elevación de gemelos	36
16. Press de hombros con mancuernas sentado	38
17. Elevaciones laterales de pie	40
18. Rotación externa de hombros	42

Este ejercicio fortalece tus piernas y ayuda a mejorar tu capacidad para levantarte de una silla o asiento de manera segura.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla, preferiblemente con respaldo, con los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de tus caderas. Coloca las manos en los reposabrazos o en los costados de la silla.
2. Inclínate ligeramente hacia delante y lleva tu peso hacia los pies.
3. Comienza a levantarte lentamente, evitando hacer fuerza excesiva o usar únicamente los brazos.
4. A medida que te levantes, mantén una postura erguida. Evita encorvarte hacia delante o hacia los lados, ya que esto puede causar tensión en la espalda.
5. Una vez que estés completamente erguido, tómate un momento para equilibrarte y sentirte estable.

CONSEJO

- **Mantén un ritmo tranquilo y constante. Evita hacer movimientos bruscos o rápidos.**
- **Utiliza una silla con brazos si lo necesitas para tener un mayor apoyo y seguridad.**



Este ejercicio se enfoca en fortalecer los músculos de la zona abdominal y los flexores de cadera.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de tus caderas.
2. Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Coloca las manos a los costados de la silla para tener apoyo si es necesario.
3. A continuación, levanta una de las piernas, manteniendo la rodilla flexionada.
4. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja la pierna lentamente, volviendo a la posición inicial. Repite el ejercicio varias veces.
5. Haz el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- Si sientes dificultad al mantener el equilibrio, puedes apoyarte en la silla o utilizar una pared cercana para obtener estabilidad.



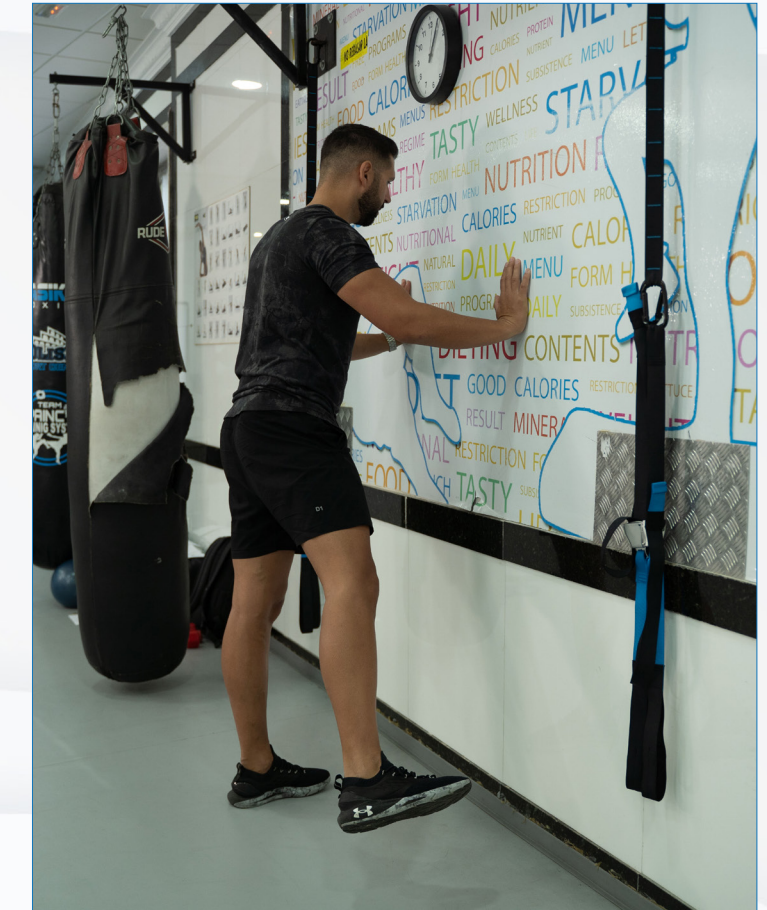
Este ejercicio fortalece los músculos abductores de la cadera, los cuales son importantes para mantener la estabilidad y el equilibrio.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie con la espalda recta y los pies separados a la anchura de las caderas, a una distancia de aproximadamente medio metro de una pared.
2. Apóyate en la pared con las manos para mantener el equilibrio y la estabilidad.
3. A continuación, levanta una de las piernas hacia el lado, manteniendo la rodilla extendida y el pie mirando hacia delante.
4. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja la pierna lentamente, volviendo a la posición inicial. Repite el ejercicio varias veces.
5. Haz el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- **Comienza con un rango de movimiento pequeño y gradualmente aumenta la altura de la pierna a medida que te sientas más cómodo y estable.**
- **No fuerces el movimiento.**



Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y las piernas.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie frente a una pared, manteniendo una distancia de aproximadamente medio metro.
2. Coloca las manos en la pared, a la altura de los hombros, con los codos ligeramente flexionados.
3. A continuación, levanta una de las piernas hacia atrás, sin doblar la rodilla.
4. Mantén la posición durante unos segundos y luego baja la pierna lentamente, volviendo a la posición inicial. Repite el ejercicio varias veces.
5. Haz el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- **Comienza con un rango de movimiento pequeño y gradualmente aumenta la altura de la pierna a medida que te sientas más cómodo y seguro.**
- **Mantén la espalda recta, los hombros relajados y evita inclinarte hacia delante o hacia atrás.**



Este ejercicio fortalece los músculos de los brazos, los hombros y el pecho.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie frente a una pared a la distancia en la que tus brazos estén estirados.
2. Apoya las manos en la pared la altura de los hombros y separadas un poco más que el ancho de tus hombros y con los dedos apuntando hacia arriba.
3. Inclínate hacia delante desde los hombros, manteniendo el cuerpo recto y los abdominales fuertes.
4. A continuación, dobla los codos y baja el pecho hacia la pared manteniendo el cuerpo en línea recta. Los codos deben estar flexionados a medida que te acercas a la pared.
5. Empuja con las manos y extiende los codos para volver a la posición inicial.

CONSEJO

- **Asegúrate de tener un buen apoyo en la pared.**
- **Mantén la espalda recta, los hombros relajados y evita arquear o encorvar la espalda.**



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. Siéntate en una silla con los pies bien apoyados en el suelo y 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.*



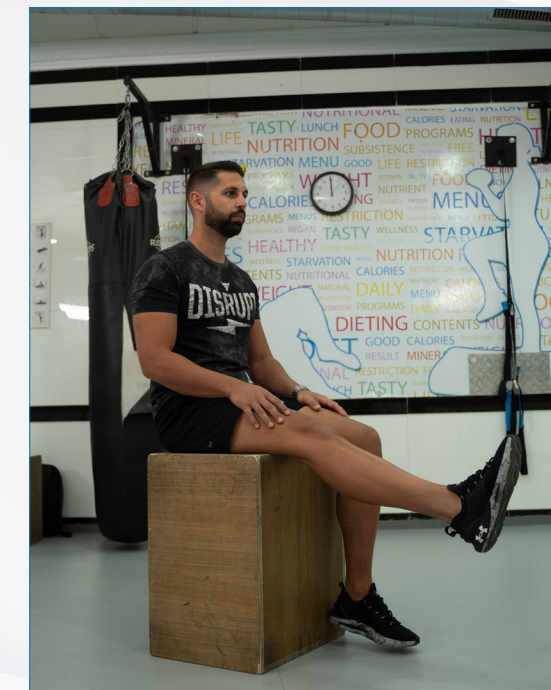
Este ejercicio está dirigido a fortalecer los músculos de los cuádriceps en la parte frontal de las piernas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de tus caderas.
2. Mantén tus manos sobre tus rodillas.
3. Comienza el movimiento al extender una de tus piernas lentamente.
4. Continua hasta que tu pierna esté casi completamente recta y vuelve a la posición inicial. Repite el ejercicio varias veces.
5. Haz el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- **Evita hacer movimientos bruscos.**
- **Evita extender las rodillas más allá de la posición recta completa, ya que esto puede ejercer una tensión excesiva en las articulaciones de la rodilla.**



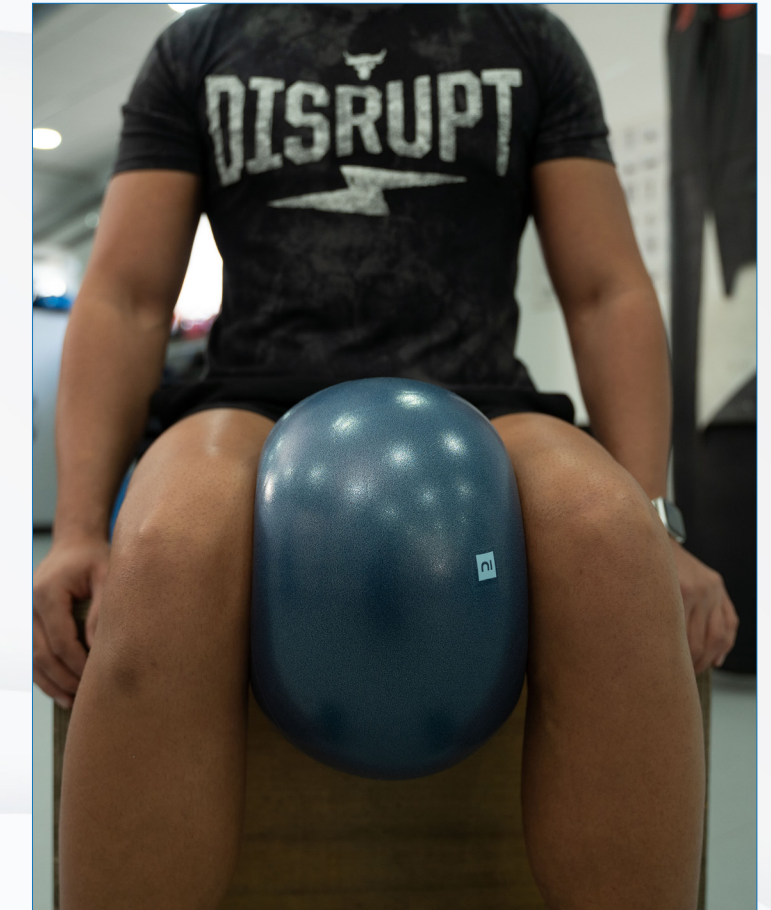
Este ejercicio está dirigido en fortalecer los músculos de la parte interna de tus muslos y caderas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloca un balón de ejercicio o pelota entre tus rodillas.
2. Aprieta el balón con tus rodillas.
3. Mantén la contracción durante unos segundos y luego relaja lentamente.
4. Repite el movimiento varias veces.

CONSEJO

- *Respira de manera continua durante el ejercicio.*
- *Comienza con un nivel de presión del balón que te resulte cómodo.*
- *Mantén una postura erguida durante todo el ejercicio. Evita encorvar la espalda o inclinarte hacia delante.*



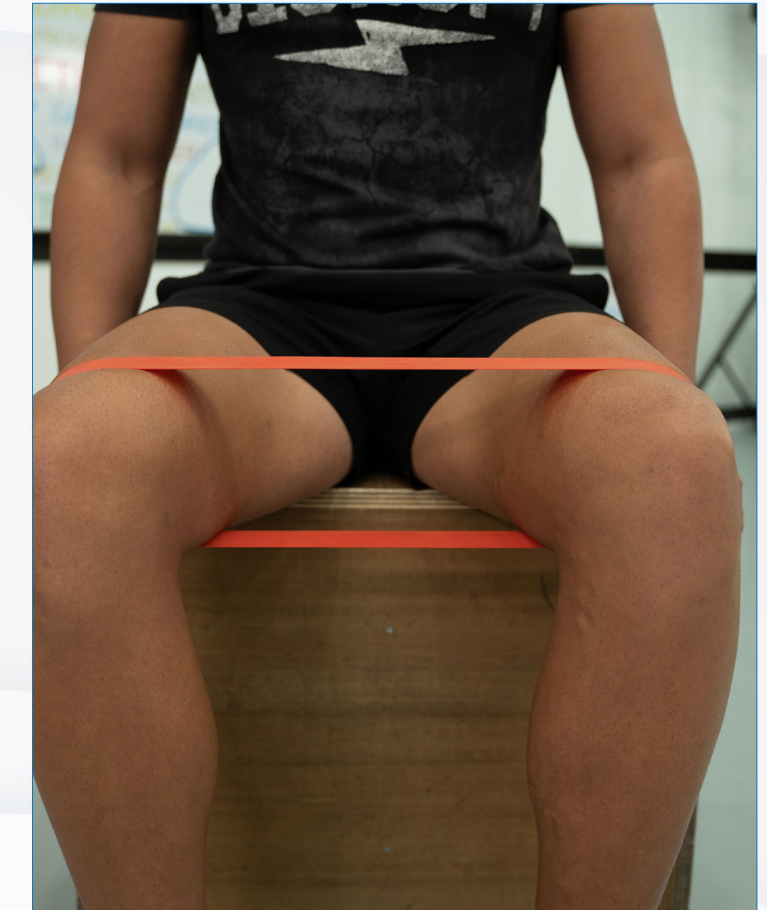
Este ejercicio se enfoca en fortalecer los músculos de la parte externa de tus muslos y caderas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Coloca una banda de resistencia alrededor de tus muslos, justo por encima de las rodillas.
2. Sin mover los pies, abre un poco las piernas presionando contra la resistencia de la banda elástica.
3. Mantén la tensión durante unos segundos y luego regresa lentamente a la posición inicial.
4. Repite el movimiento varias veces, asegurándote de mantener la postura y el control en todo momento.

CONSEJO

- **Asegúrate de que tus rodillas estén alineadas con tus caderas y tus pies estén separados al ancho de tus caderas.**
- **Mantén una postura erguida, evitando encorvar la espalda o inclinarte hacia delante.**
- **Mantén los hombros relajados y los músculos del abdomen contraídos para mayor estabilidad.**



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. También la puede sujetar una persona.
2. Siéntate en una silla con la espalda recta, con los pies apoyados en el suelo y separados a la anchura de las caderas. Agarra los extremos de la banda manteniendo los brazos extendidos.
3. Tira de los extremos de la goma hacia tu cuerpo, llevando los codos hacia atrás y hasta que tus manos estén cerca de las costillas.
4. Mantén la posición un par de segundos y regresa lentamente a la posición inicial.
5. Repite el movimiento varias veces.



- *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. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Mantén los brazos estirados hacia delante, agarrando los extremos de la goma elástica con las palmas mirando hacia abajo.
2. Estira de los extremos de la goma hacia los lados, separando los brazos y yendo hacia atrás.
3. Mantén esta posición durante unos segundos.
4. 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. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Con los brazos extendidos y pegados hacia el cuerpo, sujeta una mancuerna con cada mano donde los puños quedan mirando hacia tu cuerpo.
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.

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 se centra en fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps.

EJECUCIÓN

1. Ponte de pie frente a una pared con los pies separados a la anchura de los hombros. Mantén la espalda recta y coloca las manos sobre la pared para mantener el equilibrio.
2. A continuación, eleva el talón con los dedos del pie mirando hacia el suelo y doblando la rodilla 90 grados.
3. Mantén la posición durante un segundo y estira la rodilla hasta la posición inicial.
4. Repite el ejercicio varias veces con cada pierna.

CONSEJO

- **Asegúrate de tener la espalda recta y los hombros relajados. Evita inclinarte hacia delante o arquear la espalda.**
- **Realiza el ejercicio de manera suave y controlada, evitando movimientos bruscos.**



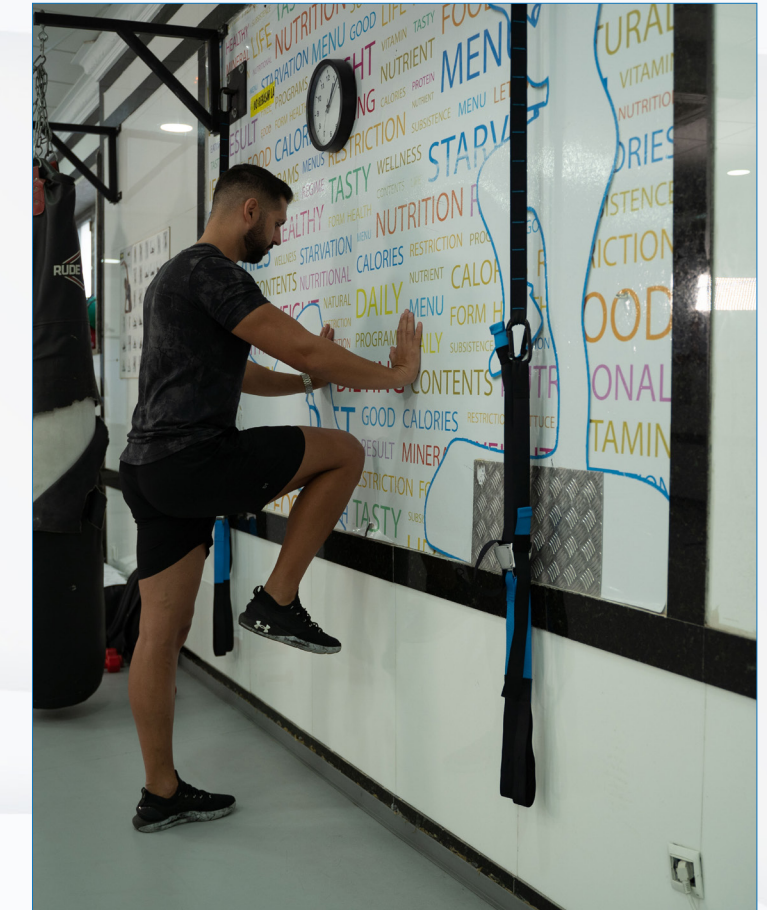
Este ejercicio está enfocado a fortalecer los músculos de la cadera y los glúteos.

EJECUCIÓN

1. Ponte de pie frente a una pared con los pies separados a la anchura de los hombros. Mantén la espalda recta y coloca las manos sobre la pared para mantener el equilibrio.
2. A continuación, sube la pierna flexionando la rodilla aproximadamente un ángulo de 90 grados.
3. Mantén la posición durante un segundo y estira la rodilla hasta la posición inicial.
4. Repite el ejercicio varias veces con cada pierna.

CONSEJO

- **Asegúrate de tener la espalda recta y los hombros relajados. Evita inclinarte hacia delante o arquear la espalda.**
- **Realiza el ejercicio de manera suave y controlada, evitando movimientos bruscos.**



Este ejercicio se centra en fortalecer los músculos de la pantorrilla, específicamente los músculos gastrocnemios y sóleos.

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 los talones del suelo, elevando los gemelos y colocando el peso sobre las puntas de los pies.
3. Mantén la posición durante un segundo, sintiendo la tensión en los músculos de la pantorrilla.
4. Baja los talones de nuevo al suelo para regresar a la posición inicial.
5. Repite el movimiento.

CONSEJO

- *Puedes apoyarte en la pared para ayudarte a mantener el equilibrio.*
- *Durante el ejercicio, mueve únicamente la articulación de los tobillos.*



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.



CONSEJO

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



Este ejercicio se centra en fortalecer los músculos de los hombros y la parte posterior del brazo.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en un banco o silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo. Mantén los brazos doblados cerca del cuerpo con los codos en un ángulo de 90 grados y agarra con las manos una banda elástica.
2. Manteniendo los codos flexionados y cerca del cuerpo, gira los antebrazos hacia afuera estirando la banda elástica.
3. Mantén la posición durante un segundo.
4. Regresa a la posición inicial lentamente, controlando el movimiento.

CONSEJO

- Utiliza una goma de resistencia que tenga la tensión adecuada para ti.
- Mantén la espalda recta.
- Realiza el movimiento de manera suave y controlada.



Resistencia



RESISTENCIA

Ejercicio	Página
1. Estrellas	48
2. Sombras o frontal de hombros.....	50
3. Andar en 8.....	52
4. Skipping con apoyo en la pared.....	54
5. Subir escalón con apoyo en la pared	56

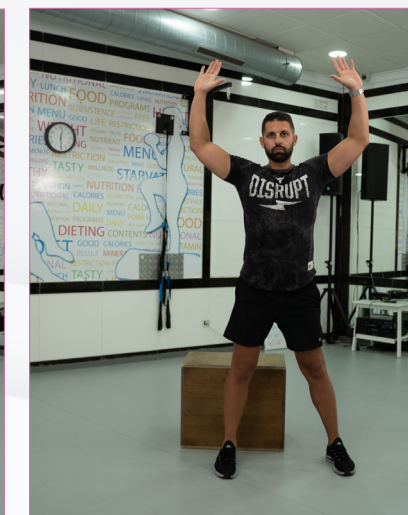
Se trata de un movimiento aeróbico que implica estirar los brazos y las piernas para formar una posición en forma de estrella.

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.*



Se trata de un movimiento que se enfoca en fortalecer los músculos del hombro, especialmente los deltoides anteriores.

EJECUCIÓN

1. Colócate de pie con la espalda recta y los pies separados a la anchura de las caderas.
2. Coge una mancuerna con cada mano y pon los brazos en posición de boxeo.
3. Extiende un brazo hacia delante, manteniendo el codo ligeramente flexionado.
3. Mantén la posición durante un segundo y vuelve a la posición inicial.
4. Repite el ejercicio con el otro brazo.

CONSEJO

- **Comienza con unas mancuernas que tengan un peso ligero y aumenta gradualmente a medida que te sientas más fuerte y cómodo.**
- **Evita hacer movimientos bruscos o rápidos**



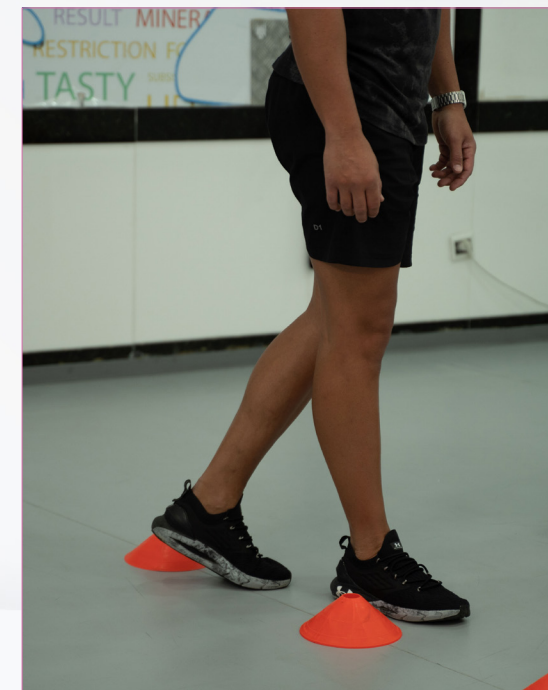
Este ejercicio consiste en trazar la forma de un número “8” en el suelo mientras caminas. Podrás fortalecer las piernas, mejorar el equilibrio y la coordinación.

EJECUCIÓN

1. Elige un lugar donde tengas suficiente espacio para moverte. Pon una serie de obstáculos en línea recta separados aproximadamente 30 centímetros.
2. Comienza a caminar en línea recta, manteniendo una postura erguida y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
3. Al llegar al punto donde está el primer obstáculo, rodéalo girando suavemente hacia la derecha.
4. Cuando llegues al segundo obstáculo, rodéalo girando suavemente hacia la izquierda.
5. Continua la trayectoria haciendo sucesivas formas de “8” en el suelo.

CONSEJO

- **Mantén la cabeza alta y los hombros relajados.**
- **Comienza a un ritmo cómodo y ve aumentando gradualmente la velocidad.**



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, a una distancia de aproximadamente medio metro de una pared.
2. Apoya las manos en la pared a la altura del pecho para mantener el equilibrio y la estabilidad.
3. Comienza a levantar las rodillas alternadamente.
4. 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.**



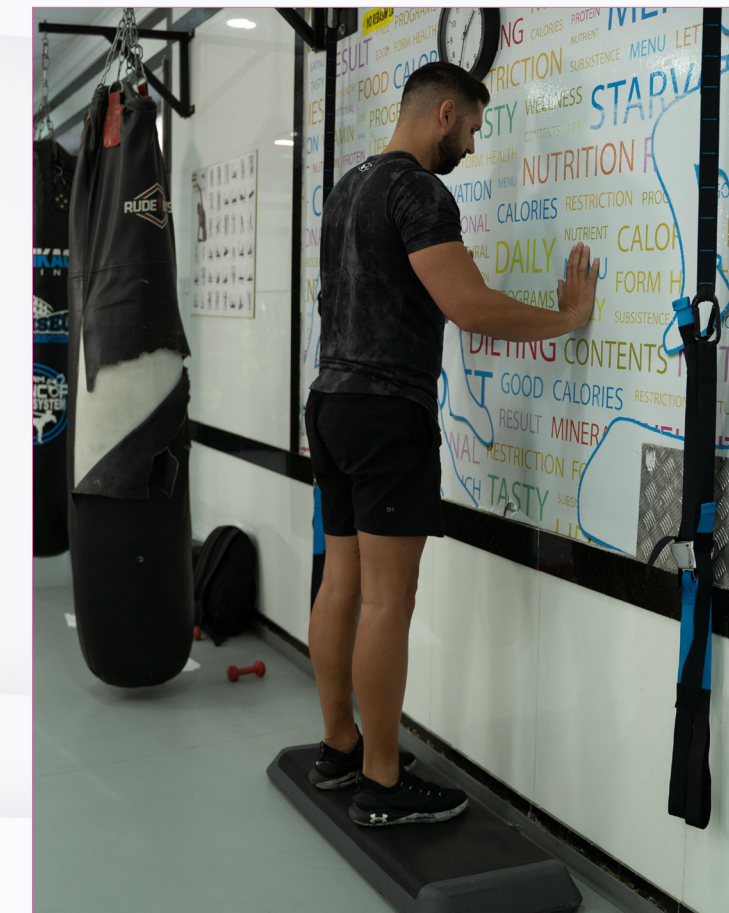
Este ejercicio ayuda a fortalecer las piernas, mejorar el equilibrio y la estabilidad.

EJECUCIÓN

1. Busca un escalón o una plataforma estable (step) para realizar el ejercicio. Asegúrate de que el escalón no resbale y colócalo pegado a la pared.
2. Apóyate en la pared con las manos para obtener apoyo y estabilidad.
3. Sube el pie derecho al escalón y mantenlo en esa posición (posición inicial).
4. A continuación sube el pie izquierdo al escalón y vuelve a la posición inicial.
5. Repite el movimiento varias veces. Después, cambia de pierna.

CONSEJO

- *Elige un escalón o un step que tenga la altura adecuada para ti.*
- *Mantén la espalda recta.*



Equilibrio



EQUILIBRIO

Ejercicio	Página
1. Andar línea recta - Romberg	62
2. Aguantar en semitándem	64
3. Aguantar en tándem	66
4. Equilibrio sobre una pierna brazos abajo	68

Este ejercicio se centra en mejorar el equilibrio y la estabilidad.

EJECUCIÓN

1. Colócate con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
2. Adelanta un poco el pie izquierdo. El talón de este pie debe tocar la parte media del pie derecho.
3. Mantén la posición durante varios segundos. Observa un punto fijo para ayudar a mantener el equilibrio.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio cambiando los pies.

CONSEJO

- *Puedes empezar el ejercicio con un apoyo cercano, como una pared o una barandilla, por si necesitas ayuda o estabilidad adicional.*
- *Mantén la cabeza alta y los hombros relajados.*



Este ejercicio se centra en mejorar el equilibrio y la estabilidad.

EJECUCIÓN

1. Colócate con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
2. Adelanta el pie izquierdo y colócalo delante del pie derecho. El talón del pie izquierdo debe tocar la punta del derecho.
3. Mantén la posición durante varios segundos. Observa un punto fijo para ayudar a mantener el equilibrio.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio intercambiando los pies.

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.**



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. Mantén los brazos relajados a los lados del cuerpo, sin agarrarte o apoyarte en ningún sitio.
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.**



Flexibilidad



FLEXIBILIDAD

Ejercicio	Página
1. Estiramiento del gemelo de pie	74
2. Hiperextensión de rodilla apoyada en silla	76
3. Estiramiento de femoral sentado	78
4. Estiramiento de glúteos sentado	80
5. Estiramiento paravertebral y dorsal ancho con brazos arriba.....	82
6. Estiramiento de abdominales oblicuos sentado.....	84
7. Rotación torácica sentado.....	86
8. Estiramiento de los flexores del antebrazo.....	88
9. Estiramiento de bíceps.....	90
10. Estiramiento de tríceps	92
11. Estiramiento de hombro.....	94
12. Estiramiento para el trapecio sentado	96
13. Estiramiento del cuello	98

Este ejercicio se enfoca en estirar y flexibilizar los músculos de la pantorrilla y la parte posterior de la pierna.

EJECUCIÓN

1. Ponte de pie frente a una pared con los pies separados a la anchura de los hombros. Mantén la espalda recta y coloca las manos sobre la pared estirando los brazos.
2. A continuación, estira la pierna derecha hacia atrás apoyando bien el pie en el suelo.
3. La pierna izquierda quedará flexionada. Mantén la posición de estiramiento durante 20 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio cambiando de pierna.

CONSEJO

- **Comienza con un estiramiento suave y gradual. No realices el movimiento de forma brusca.**
- **Mantén la espalda recta.**



Este ejercicio se enfoca en estirar y fortalecer los músculos de la parte trasera de las piernas, mejorando la estabilidad de las rodillas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con las rodillas flexionadas 90 grados y coloca otra silla o taburete frente a ti.
2. Extiende una pierna hacia delante y colócala sobre la otra silla, manteniendo la rodilla extendida.
3. Inclina el cuerpo hacia delante intentando llegar lo más cerca posible del pie.
4. Repite el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- Cuando te inclines hacia delante, hazlo de manera suave, hasta donde llegues sin tener que forzar.



Este ejercicio se centra en estirar los músculos de la parte frontal del muslo, conocidos como los músculos femorales.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con las rodillas flexionadas 90 grados.
2. A continuación, estira la pierna derecha hacia delante apoyando solamente el talón.
3. Con la espalda recta comienza a inclinarte lentamente hacia delante desde la cintura, llevando las manos hacia la pierna extendida.
4. Mantén el estiramiento durante 20 segundos, respirando profundamente.
5. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- *Cuando te inclines hacia delante, hazlo de manera suave, hasta donde llegues sin tener que forzar.*



Este ejercicio se enfoca en estirar los músculos de los glúteos y la parte posterior de las caderas.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta, las rodillas flexionadas 90 grados y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Cruza la pierna derecha sobre la otra pierna, colocando el tobillo sobre la rodilla de la pierna izquierda.
3. Sujeta la rodilla de la pierna derecha y tira de ella para que mire hacia arriba.
4. Mantén la posición durante 20 segundos. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio.
5. Realiza también el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJO

- **Mantén la espalda recta, los hombros relajados y evita arquear la espalda hacia atrás.**
- **Tienes que notar que estiras, pero no debe de doler. Si es así, detén el ejercicio.**



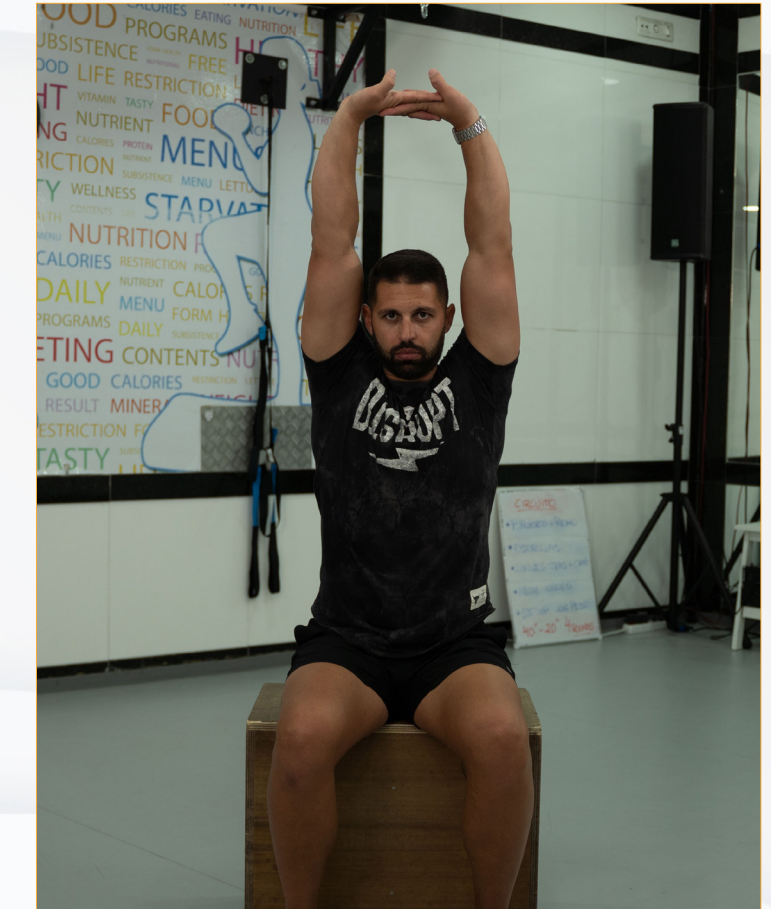
Este ejercicio te permite estirar los músculos de la espalda, especialmente los músculos paravertebrales y el dorsal ancho.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Junta las palmas de las manos, entrecruza los dedos mientras estiras los brazos, manteniendo las palmas de las manos mirando hacia afuera.
3. Sube los brazos hacia arriba, quedando los codos estirados y las palmas de las manos mirando hacia el techo.
4. Mantén la posición de estiramiento durante 20 segundos.
5. Vuelve lentamente a la posición inicial llevando los brazos hacia abajo y relajando la espalda.

CONSEJO

- **Mantén la espalda recta y los hombros relajados. Evita arquear la espalda hacia atrás o encorvar los hombros hacia delante.**



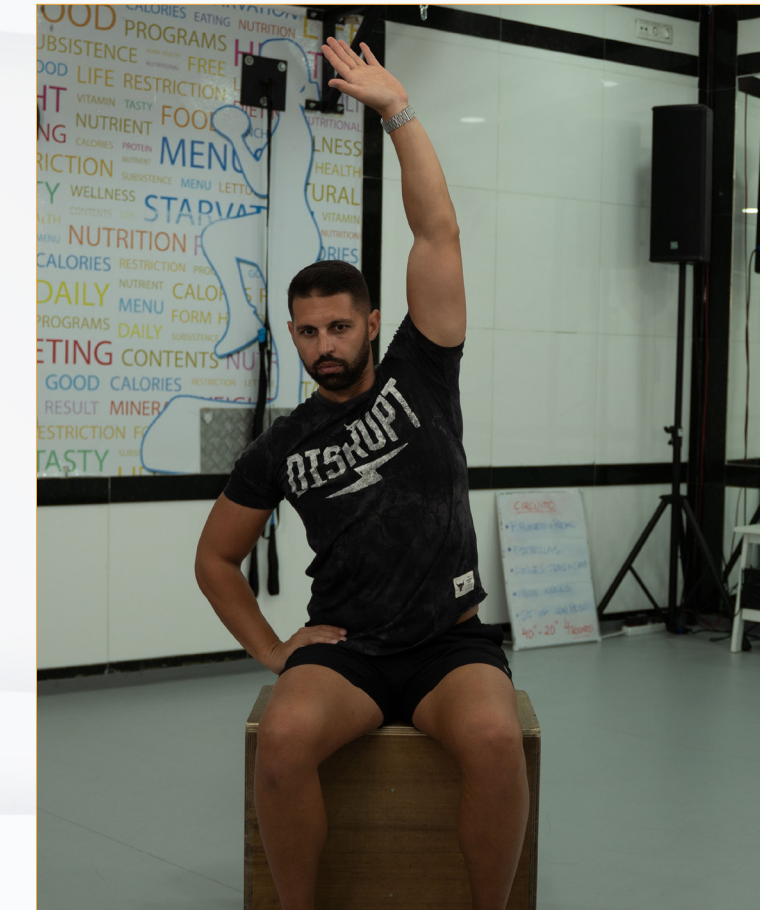
Este ejercicio se centra en estirar los músculos de los abdominales oblicuos, que se encuentran en los laterales del abdomen.

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, estirando el codo poco a poco y con la palma mirando hacia delante. El brazo izquierdo debe de permanecer relajado.
3. Una vez tengas estirado el brazo completamente hacia arriba, inclínate un poco hacia la izquierda y mantén la posición 20 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y repita el ejercicio con el brazo izquierdo.

CONSEJO

- **Comienza con un estiramiento suave y gradual.**
- **Mantén la espalda recta, los hombros relajados.**



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

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo, separados al ancho de las caderas.
2. Mantén los brazos flexionados y cercanos al cuerpo.
3. Gira lentamente el torso hacia la derecha y mantén la posición unos segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio.
5. Realiza el ejercicio girando hacia la izquierda.

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 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 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 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 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 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 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 consiste en estirar los músculos ubicados en la parte superior de la espalda y el cuello.

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 la derecha, llevando la oreja derecha hacia el hombro derecho.
3. Coloca la mano derecha suavemente sobre la cabeza, aplicando una leve presión hacia abajo, aumentando ligeramente el estiramiento.
4. Mantén el estiramiento durante 20 segundos y luego regresa la cabeza a la posición neutral.
5. Repite el estiramiento del lado contrario.

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 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 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****miento**

