

en **movimiento**



Libro de ejercicios
para pacientes de Mieloma Múltiple
intensidad media

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 MEDIA

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 15 repeticiones.
- RESISTENCIA:** realizar en cada ejercicio entre 2 y 3 series de 15 repeticiones.
- EQUILIBRIO:** realizar en cada ejercicio de andar entre 2 y 3 series de 15 pasos y en los de permanecer en equilibrio entre 2 y 3 series de 5 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. Levantarse desde sentado	8
2. Subir escalón con peso	10
3. Flexión de rodilla de pie con apoyo en la pared	12
4. Flexiones con apoyo en el cajón	14
5. Tríceps por encima de la cabeza sentado	16
6. Patada de tríceps con goma sentado	18
7. Aducción de cadera sentado con balón	20
8. Abducción de cadera sentado con goma	22
9. Flexión de cadera con apoyo en la pared	24
10. Remo con mancuernas con apoyo en el cajón	26
11. Espalda agarre supino de pie con goma	28
12. Posteriores de hombro con goma de pie	30
13. Curl de bíceps martillo sentado	32
14. Abducción de cadera con apoyo en la pared	34
15. Extensión de cadera con apoyo en la pared	36
16. Press de hombros con mancuernas sentado	38
17. Elevaciones laterales de pie	40
18. Trapecio con mancuernas de pie	42
19. Press Pallof dinámico en bipedestación	44

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

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con los pies apoyados en el suelo, separados a la anchura de tus caderas. Coloca las manos sobre los muslos.
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 asegurarte de 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.**



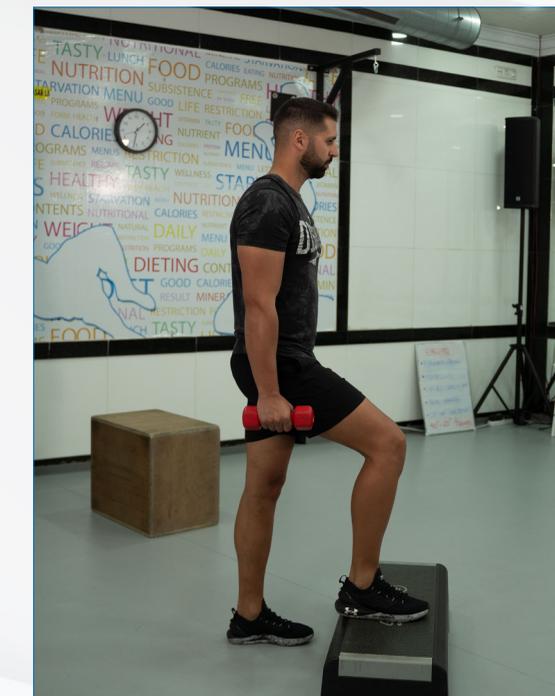
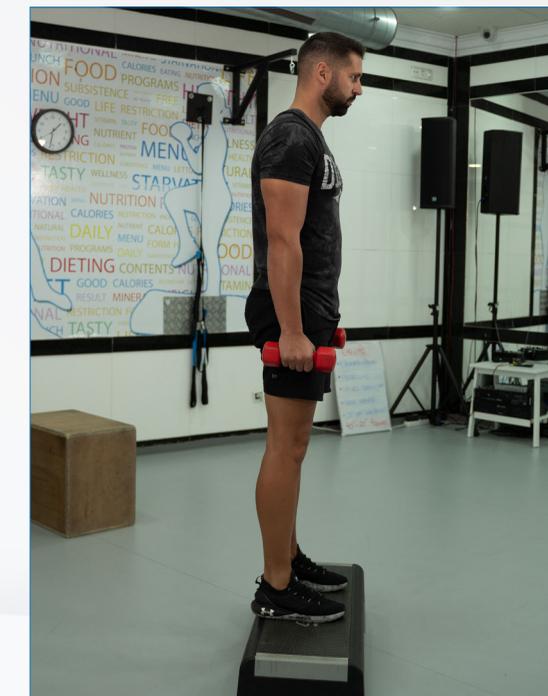
Este ejercicio ayuda a fortalecer las piernas y mejorar la estabilidad.

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 colócalo en el escalón. Mantén el pie plano y asegúrate de tener un buen equilibrio antes de continuar.
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 antes de comenzar 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.**



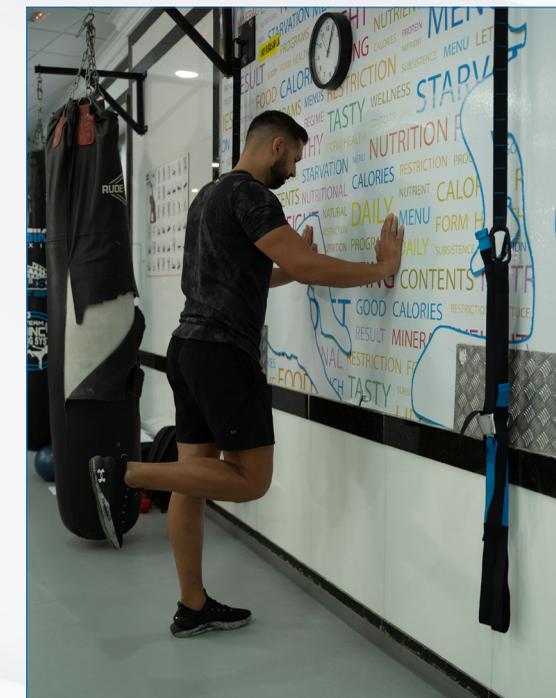
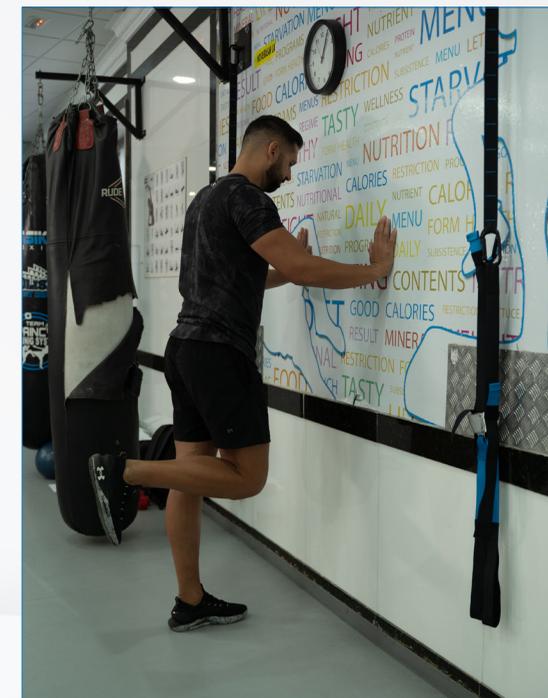
Este ejercicio se centra en fortalecer los músculos de las piernas, especialmente los cuádriceps.

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 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 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 enfocado a fortalecer los músculos de los brazos y a mejorar la estabilidad en los hombros.

EJECUCIÓN

1. Siéntate en una silla con la espalda recta y los pies apoyados en el suelo.
2. Toma una mancuerna con ambas manos y sostenla. Las palmas de las manos deben estar hacia arriba.
3. Levanta los brazos por encima de la cabeza, manteniendo los codos cerca de las orejas. La mancuerna debe quedar justo por encima de la cabeza.
4. Asegúrate de mantener los hombros relajados y no encogerlos hacia las orejas.
5. Desde esta posición, dobla los codos y baja lentamente la mancuerna por detrás de la cabeza. Mantén los codos cerca de las orejas y los antebrazos paralelos al suelo.
6. Mantén la postura durante un breve momento y luego extiende los codos para elevar las mancuernas de vuelta a la posición inicial.

CONSEJO

- **Comienza utilizando una mancuerna que tenga un peso ligero.**
- **Evita mover los hombros o balancear el cuerpo**



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, separados a la anchura de las caderas y agarra los extremos de la banda haciendo tensión.
3. Manteniendo el arco natural de su 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.



- *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.*



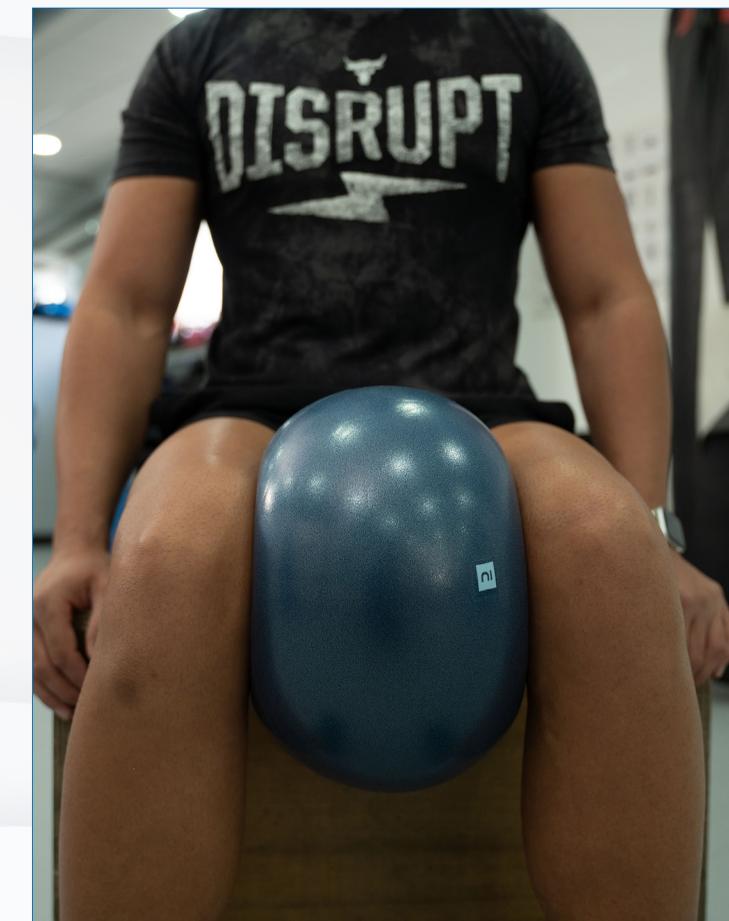
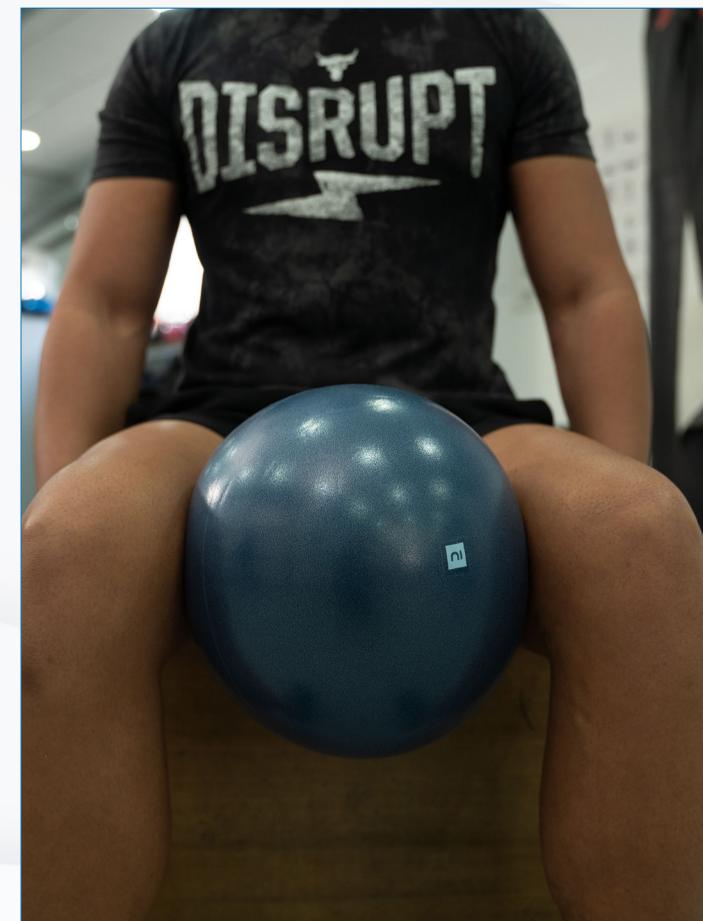
Este ejercicio está dirigido a fortalecer los músculos de la parte interna de tus muslos y caderas.

EJECUCIÓN

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

CONSEJO

- *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.*



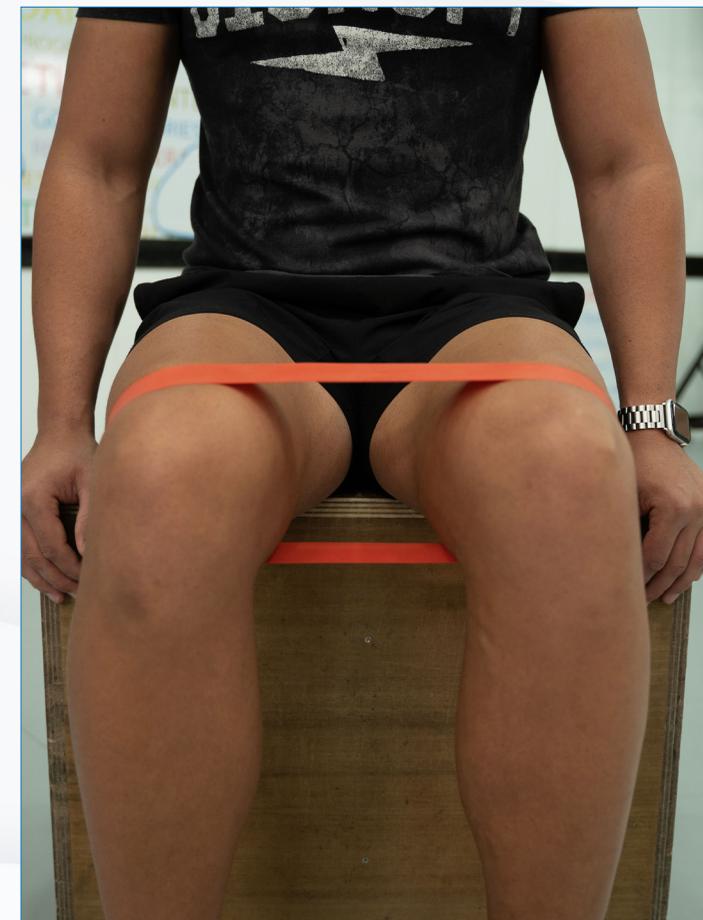
Este ejercicio se enfoca en fortalecer los músculos de la parte externa de tus muslos y caderas.

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.

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.**



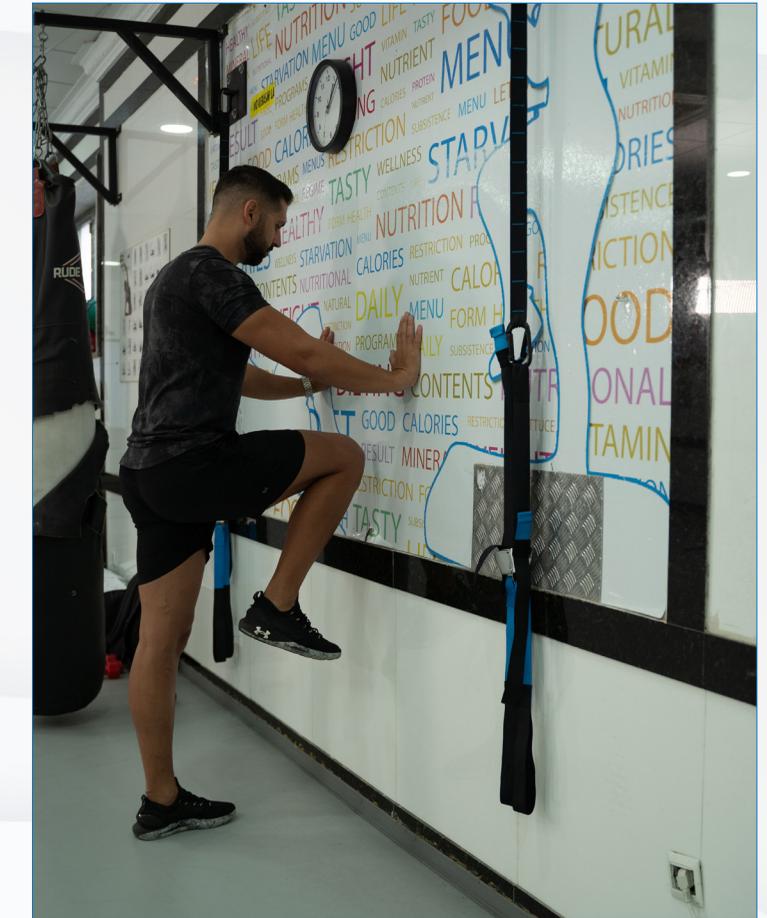
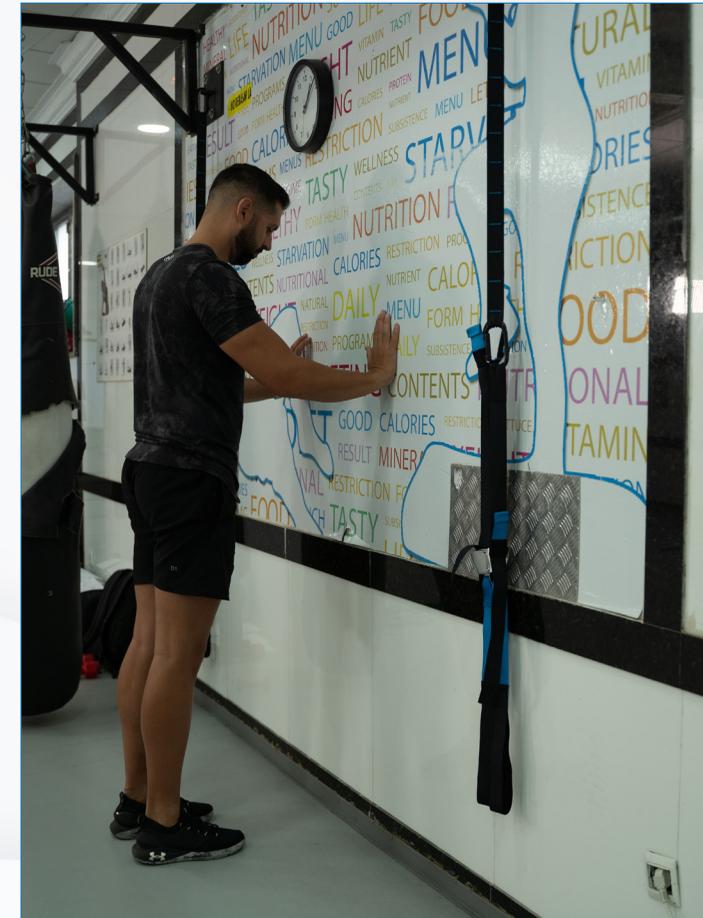
Este ejercicio que está enfocado a fortalecer los músculos de la cadera y los glúteos.

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.
2. A continuación, sube la pierna doblando la rodilla aproximadamente un ángulo de 90 grados.
3. Mantén la posición durante un segundo y vuelve a la posición inicial estirando la rodilla.
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 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 de 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.*



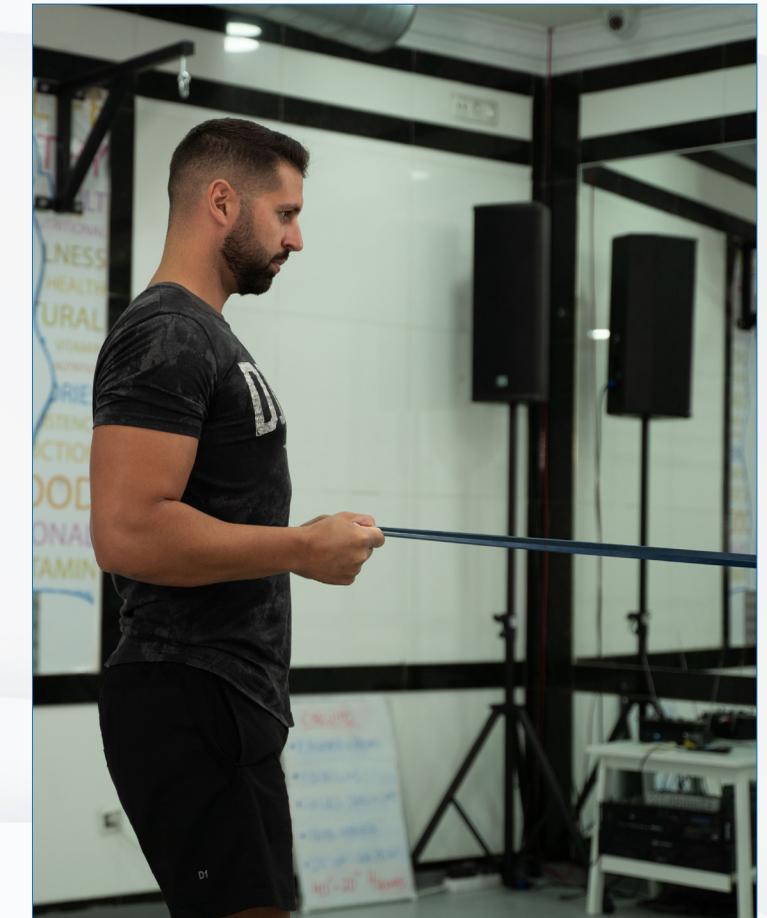
Este ejercicio fortalece los músculos de la espalda, en particular los músculos del trapecio y los romboides.

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. 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 un par de mancuernas.
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.**



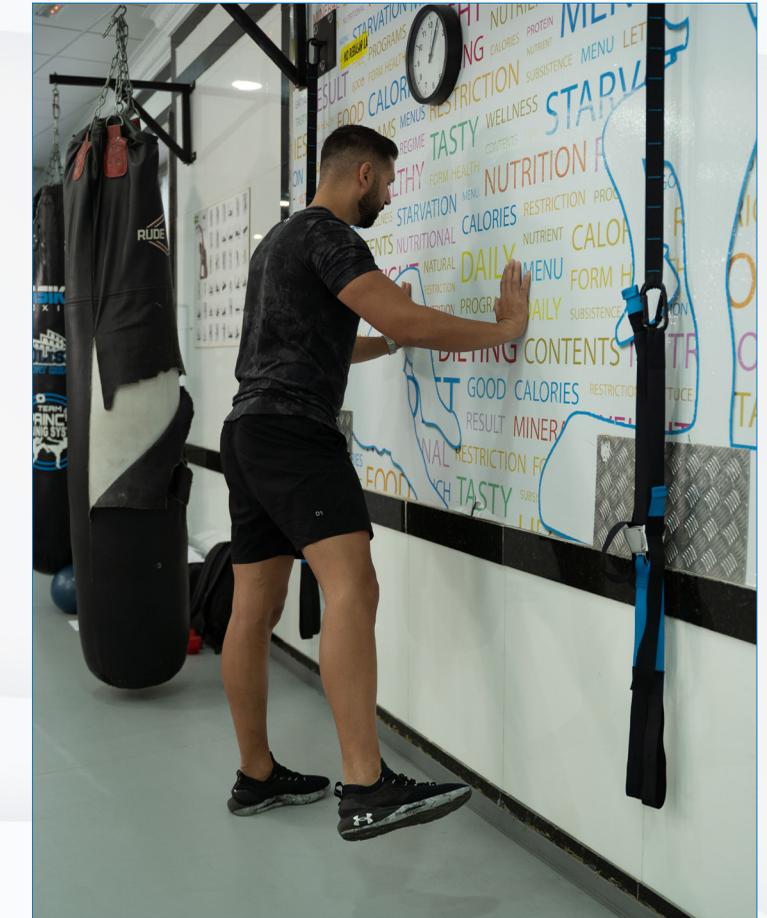
Este ejercicio fortalece los músculos abductores de la cadera, los cuales son importantes para mantener la estabilidad y el equilibrio.

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.**
- **Mantén la espalda recta, los hombros relajados y evita inclinarte hacia delante o hacia atrás.**



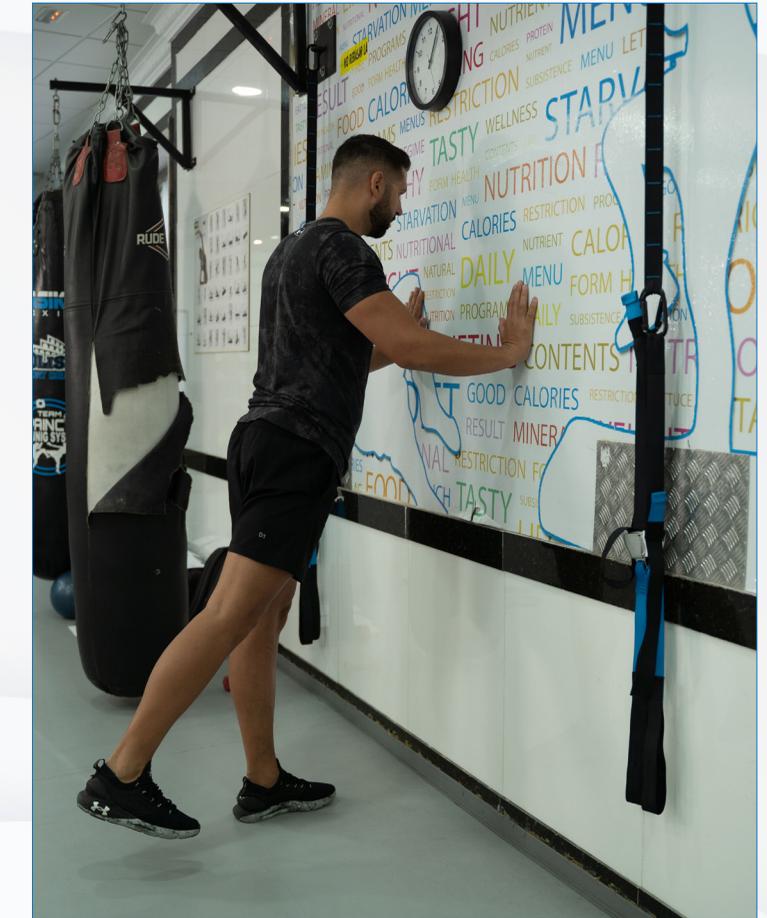
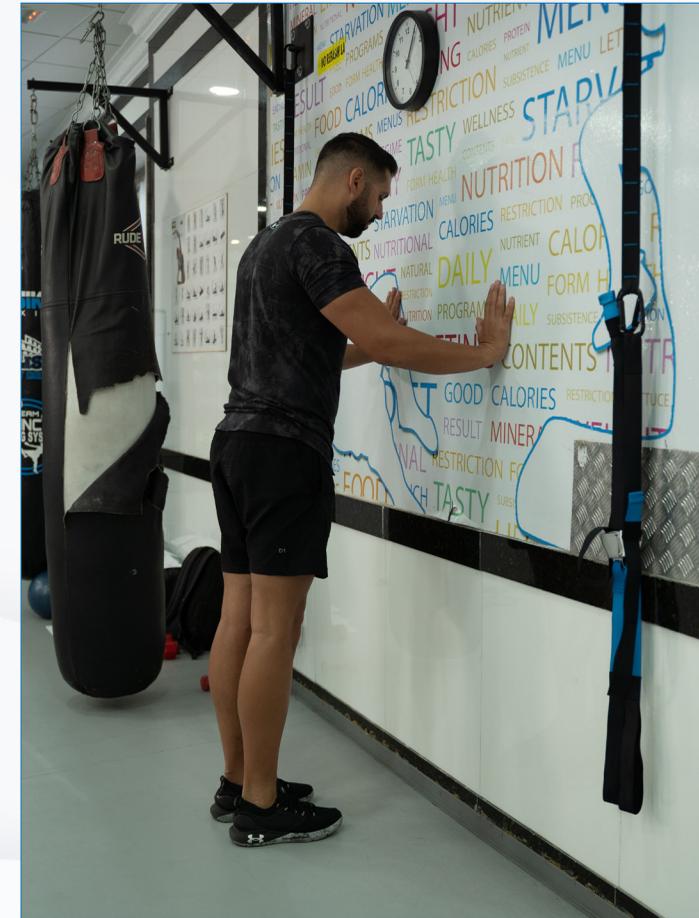
Este ejercicio fortalece los músculos de la cadera y las piernas.

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.



- **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.**



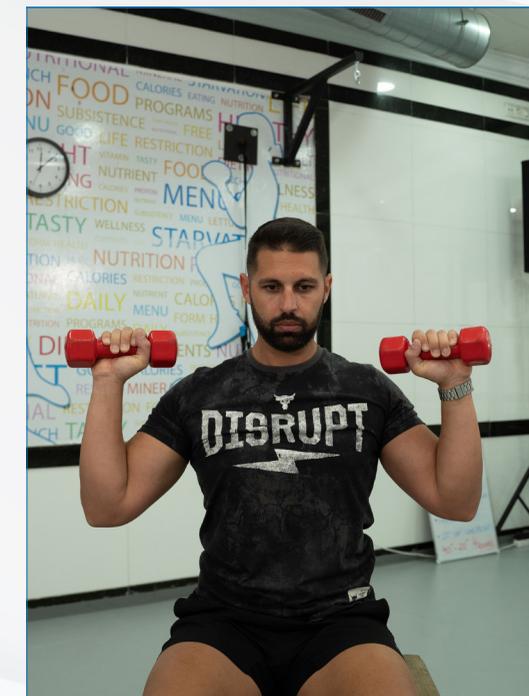
Este ejercicio está enfocado en fortalecer los músculos de los hombros, especialmente los deltoides.

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.**



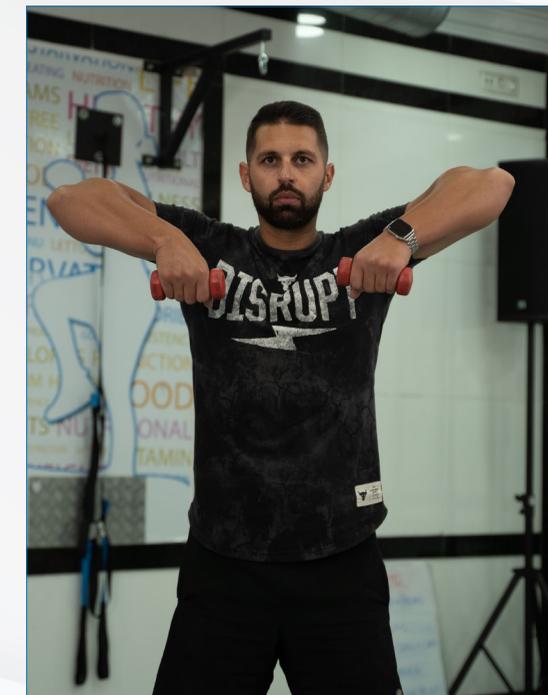
Este ejercicio ayuda a fortalecer los músculos de los hombros y mejorar la estabilidad de la parte superior del cuerpo.

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 para 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 está 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.**



Resistencia



RESISTENCIA

Ejercicio	Página
1. Estrellas	50
2. Skipping	52
3. Mountain climbers con apoyo en el cajón	54
4. Burpees en el cajón	56

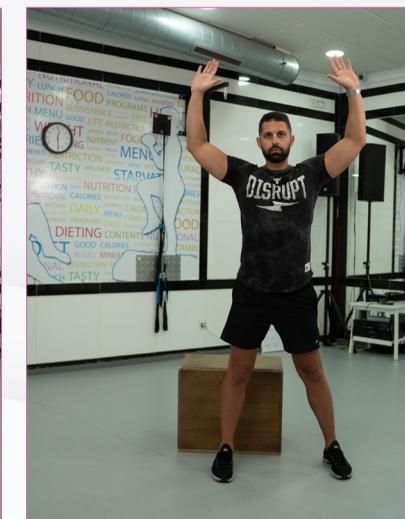
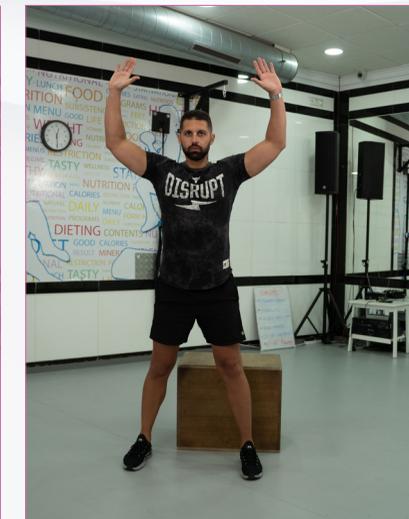
Se trata de un movimiento aeróbico que implica estirar los brazos y las piernas para formar una posición en forma de estrella.

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.*



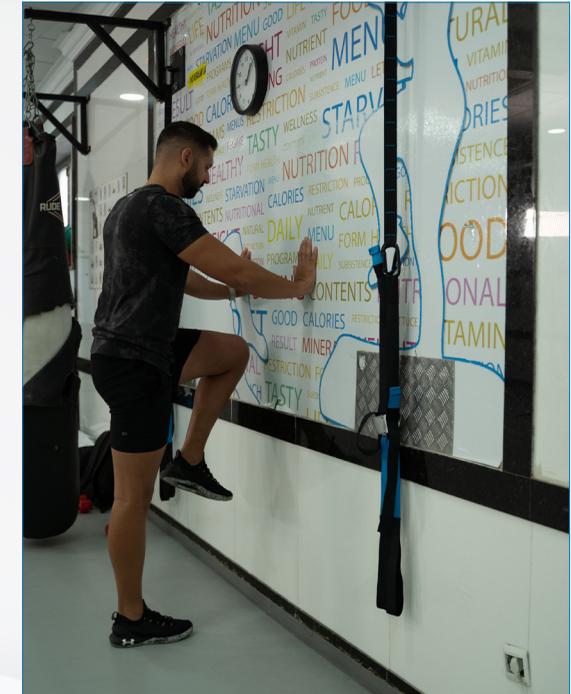
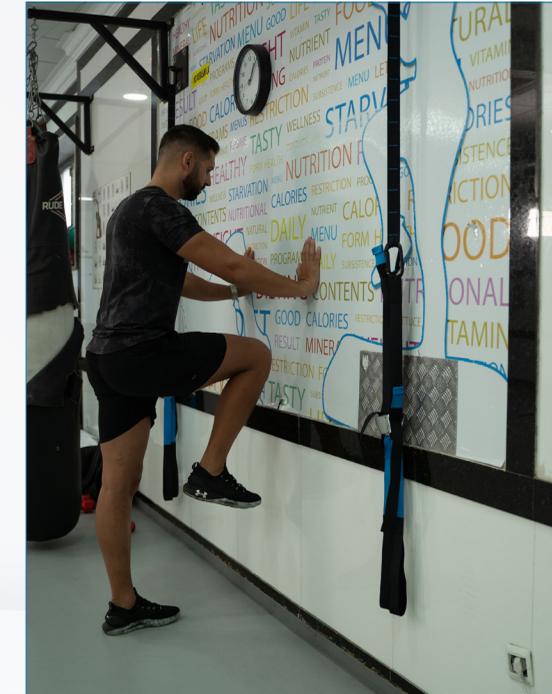
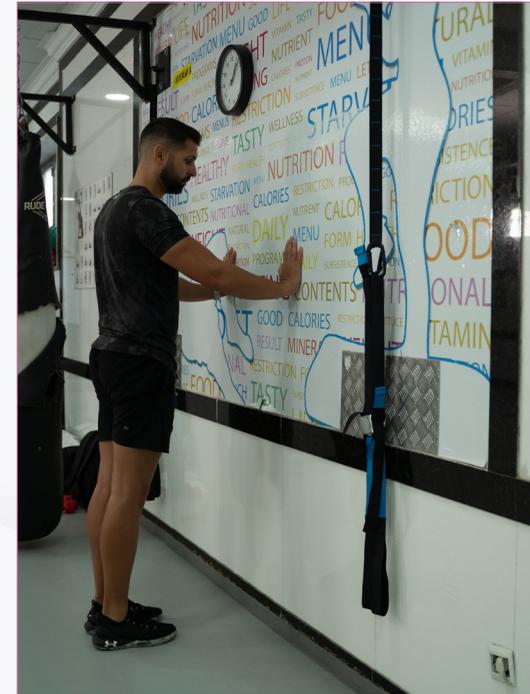
Este ejercicio ayuda a mejorar la coordinación, la resistencia cardiovascular y fortalece las piernas.

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.
4. 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. Andar línea recta – Romberg.....	62
2. Aguantar en semitándem	64
3. Aguantar en tándem	66
4. Equilibrio sobre una pierna brazos abajo	68
5. Elevación de gemelos subiendo brazos.....	70
6. Tándem en 8.....	72

Se trata de un ejercicio que se enfoca en mejorar el equilibrio y la estabilidad.

EJECUCIÓN

1. Busca un espacio abierto, sin obstáculos ni superficies resbaladizas.
2. Colócate con los pies juntos y los brazos relajados a los lados del cuerpo.
3. Fija la vista en un punto frente a ti para mantener el equilibrio visual.
4. Comienza a caminar en línea recta, manteniendo los pies uno delante del otro, como si caminaras sobre una cuerda imaginaria. Es decir, cuando adelantes un pie, el talón debe de tocar la punta del otro pie.

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.*
- *Si te sientes inseguro, puedes reducir la velocidad para mantener el equilibrio.*



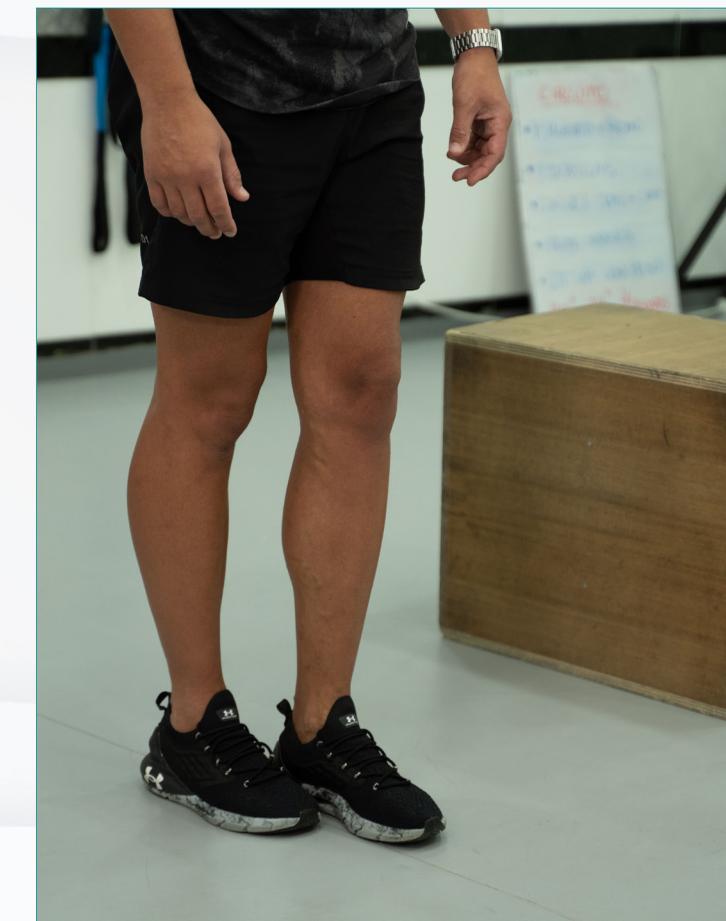
Este ejercicio se centra en mejorar el equilibrio y la estabilidad.

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

- **Comienza realizando el ejercicio cerca de una pared por si necesitas apoyo.**
- **Mantén una postura erguida durante todo el ejercicio. Mantén la cabeza en alto, 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 ayudarte 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.**



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 5 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.



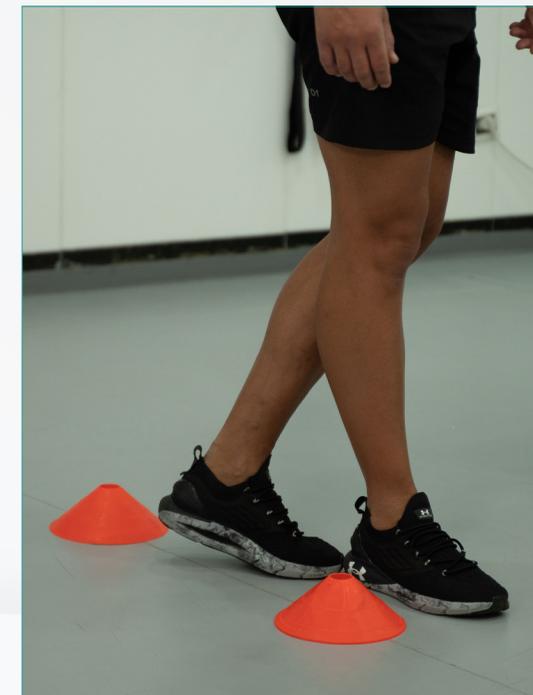
Este ejercicio te permite fortalecer tus piernas, mejorar tu equilibrio y trabajar tu coordinación.

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 en forma de tándem (la punta del pie debe estar en contacto con el talón del otro pie), 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.*



Flexibilidad



FLEXIBILIDAD

Ejercicio	Página
1. Estiramiento del gemelo de pie	78
2. Estiramiento de femoral sentado	80
3. Estiramiento de glúteos sentado	82
4. Estiramiento paravertebral y dorsal ancho con brazos arriba.....	84
5. Estiramiento de abdominales oblicuos sentado.....	86
6. Rotación torácica sentado.....	88
7. Estiramiento de los flexores del antebrazo	90
8. Estiramiento de bíceps	92
9. Estiramiento de tríceps	94
10. Estiramiento de hombros.....	96
11. Estiramientos para el trapecio sentado.....	98
12. Estiramiento del cuello	100

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 te quedará flexionada. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 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 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 20-30 segundos.
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 20-30 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 y las palmas de las manos miran hacia fuera.
3. Sube los brazos hacia arriba, manteniendo los codos estirados y las palmas de las manos mirando hacia el techo.
4. Mantén la posición de estiramiento durante 20-30 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.**



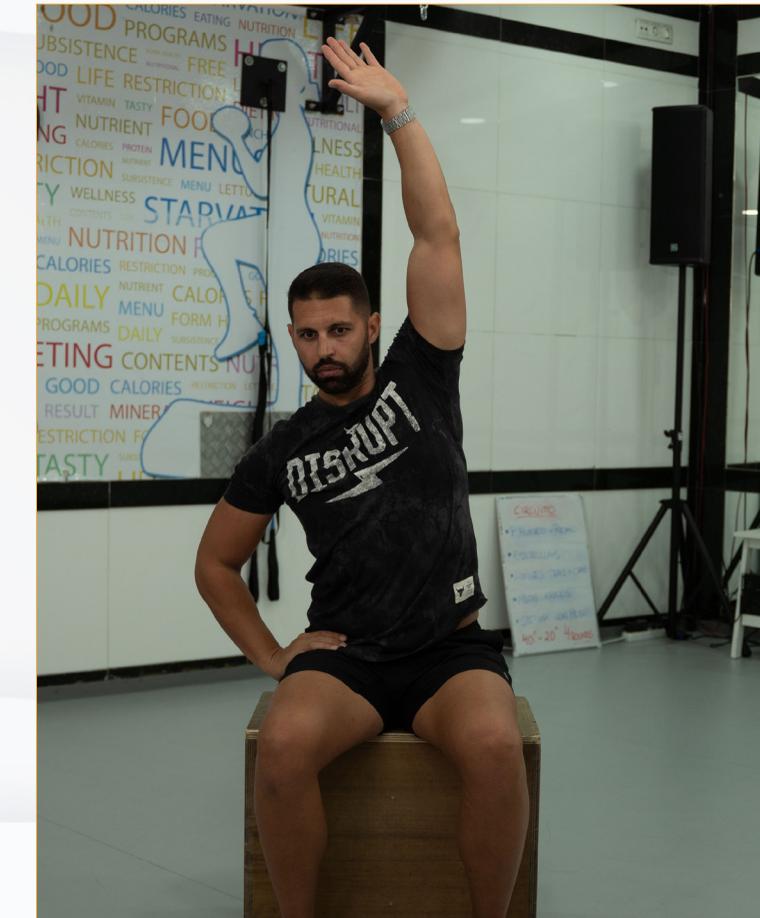
Este ejercicio se centra en estirar los músculos de los abdominales oblicuos, que se encuentran en los laterales del abdomen.

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 20-30 segundos.
4. Vuelve a la posición inicial y repite el ejercicio.
5. Realiza el ejercicio con el brazo izquierdo.

CONSEJO

- **Comienza con un estiramiento suave y gradual.**
- **Mantén la espalda recta y 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 20-30 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 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.**



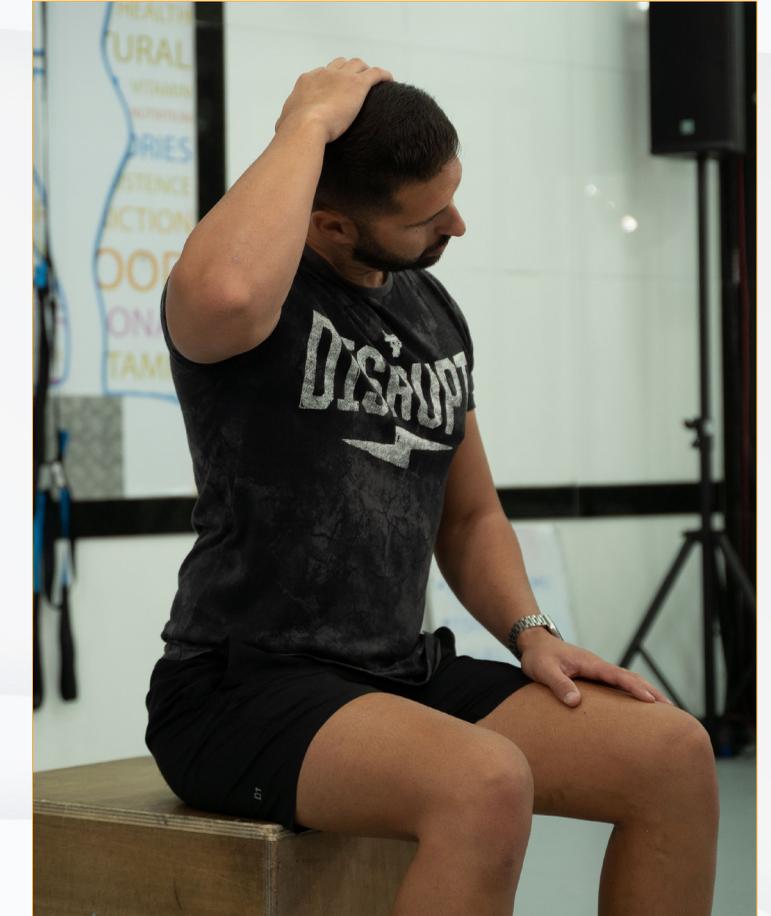
Este ejercicio consiste en estirar los músculos ubicados en la parte superior de la espalda y el cuello.

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 20-30 segundos y luego regresa la cabeza a la posición neutral.
5. Repite el estiramiento inclinando la cabeza hacia la izquierda.

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.**



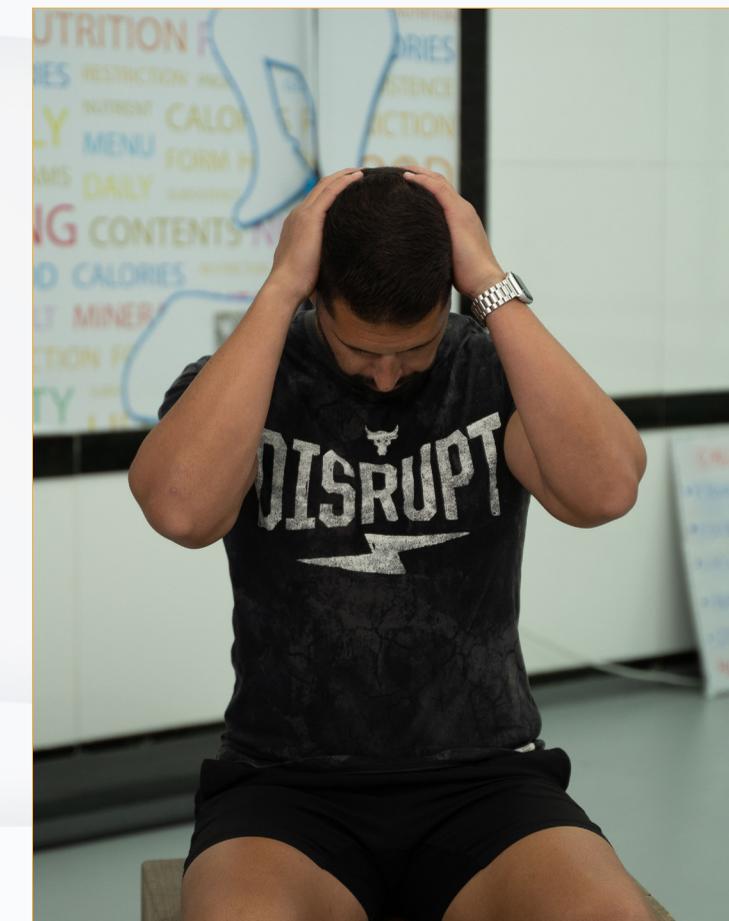
Este ejercicio te permite mejorar la flexibilidad de los músculos del cuello y aliviar la tensión.

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 20-30 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****miento**

