

NIVEL AVANZADO

En este documento, se describen los ejercicios de nivel avanzado propuestos en los vídeos para **mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad**. Estos ejercicios ayudan a cumplir las recomendaciones de actividad física de estos tres componentes.

Puedes consultar las recomendaciones en www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

PAUTAS GENERALES Y CARACTERÍSTICAS:

- Los vídeos proponen diferentes ejercicios a realizar en función de tu forma física previa. Puedes empezar con el nivel que mejor se adecue a ti y después, cuando lo ejecutes con facilidad y necesites progresar, continuar con el nivel siguiente. Esta progresión puedes realizarla para cada componente (equilibrio, fuerza y flexibilidad).
- Al comenzar a realizar estos ejercicios, es posible que tengas dificultades hasta familiarizarte con cada ejercicio. Forma parte del comienzo, no te preocupes, continúa y en pocas sesiones verás los progresos. Los ejercicios suponen pequeños retos, que te permitirán mejorar.
- Empezar por el equilibrio, seguir con la fuerza, y terminar por la flexibilidad contribuye a que la ejecución sea más adecuada. El equilibrio activa la propiocepción (la ubicación de los diversos segmentos corporales en el espacio), y contribuye a calentar la musculatura que interviene a continuación en los ejercicios de fuerza. Los ejercicios de estiramiento ayudan a que los músculos recuperen su longitud inicial, mejorando el rango articular además de ayudar a prevenir lesiones.
- Los ejercicios que proponemos se realizan en poco tiempo (10-15 min cada sesión).
- Estos ejercicios activan todo el cuerpo. En pocos ejercicios se trabajan varios grupos musculares de una manera sencilla y eficaz, empleando materiales caseros o fácilmente disponibles.
- Los ejercicios propuestos pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento del día.
- Se recomienda realizarlos un mínimo de dos días a lo largo de la semana. Mejor dejando algún día entre medias de las dos sesiones.



- El número de veces que se realiza cada ejercicio está diseñado de forma orientativa, y no ha de ser tomado como una regla fija, sino que ha de adecuarse a la condición física de cada uno, y en función del día, pues no siempre respondemos igual ante una misma tarea.
- Respira de forma fluida y regular, sin aguantar la respiración, para evitar subidas de la tensión arterial, sobre todo si estás diagnosticado de tensión alta.
- Realiza de forma controlada todos los movimientos de cada ejercicio, ¡no lles prisa!

Prepara:

Una pelota de tenis, un cojín, una bufanda y dos botellas de agua de medio litro (o materiales similares).



EQUILIBRIO

EJERCICIO DE EQUILIBRIO 1

PRESIONAR UN BALÓN CON LA PLANTA DEL PIE

Objetivo y descripción:

Este ejercicio pretende estimular la propiocepción de la planta del pie.

- Situarse de pie, y poner debajo de la planta del pie una pelota de tenis.
- Realizar una pequeña presión con la planta del pie en la pelota, y realizar pequeños movimientos circulares en ambos sentidos.



Círculos con el pie derecho



Círculos con el pie izquierdo

Consideraciones: Se aconseja realizar este ejercicio sin calzado.

Realizar 20 círculos con cada pie, 10 hacia dentro y 10 hacia fuera. Repetir 2 veces con 1 descanso de 30 segundos entre ellas.

EJERCICIO DE EQUILIBRIO 2

HACER LA CIGÜEÑA

Objetivo y descripción:

Este ejercicio pretende trabajar el equilibrio.

- Apoyarse en un pie y levantar la rodilla contraria.
- En esa posición, realizar los siguientes cambios posturales con los brazos de menor a mayor dificultad:



Abrir los brazos en cruz



Llevar los brazos al pecho



Inclinar el tronco hacia el lado de la pierna apoyada



Volver a abrir los brazos en cruz, cerrando los ojos

Consideraciones: Es importante que la persona mantenga la mirada clavada en un punto fijo que esté a la altura de sus ojos. Se aconseja realizar este ejercicio sin calzado.

Realizar toda la secuencia 1 vez con el pie derecho y otra con el pie izquierdo.



EJERCICIO DE EQUILIBRIO 3

ZANCADAS CON COJÍN

Objetivo y descripción:

Mantener la estabilidad en todo momento, con un apoyo firme (piernas), buena alineación corporal, y realizando una rotación del tronco.

- Situarse de pie sujetando con ambas manos un cojín o elemento similar delante del pecho.
- Dar una zancada hacia delante flexionando la rodilla, evitando que ésta sobrepase la punta del pie.



Dar un paso hacia delante



Flexionar la rodilla sin sobrepasar la punta del pie

- Durante la zancada se realiza una rotación del tronco hacia el lado de la pierna adelantada sujetando el cojín con ambas manos, manteniendo los hombros relajados y la espalda recta.



Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada



Variante: Utilizar otro elemento con más peso que el cojín, como una botella de agua de medio litro más o menos llena, una pesa, una pelota, etc.

Consideraciones: Se aconseja realizar este ejercicio en superficies no deslizantes.

Realizar toda la secuencia 10 veces con la pierna derecha y 10 veces con la izquierda.



FUERZA

EJERCICIO DE FUERZA 1

SENTADILLAS CON BUFANDA O BANDA ELÁSTICA

Objetivo y descripción:

Este ejercicio es fundamental y muy completo para trabajar la fuerza de las extremidades inferiores.

- Situarse de pie con piernas separadas (un poco más que la anchura de los hombros), y colocar una bufanda, cinturón, banda elástica o similar alrededor de ambas rodillas con una ligera tensión.



Piernas separadas ligeramente de la anchura de los hombros

- Desde esta posición realizamos una sentadilla: se inicia primero flexionando la cadera y llevando el glúteo hacia los talones, y no las rodillas hacia adelante. Mantener la espalda lo más recta posible. Los brazos se elevan al tiempo que realizamos la sentadilla para ayudar a mantener el equilibrio.



Flexionar las rodillas aplicando tensión en la bufanda, llevando el peso corporal hacia los talones

Consideraciones: Mantener la espalda lo más recta posible. En todo el movimiento mantener la bufanda tensa abriendo las piernas hacia fuera.

Musculatura involucrada: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, abductores.

Realizar 12 veces; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

EJERCICIO DE FUERZA 2

LA LETRA L CON BUFANDA

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el fortalecimiento de la articulación del hombro.

- Con los codos pegados al cuerpo y el brazo en flexión de 90° con antebrazo, sujetar con la mano una bufanda, banda elástica o similar.



Realizar pliegues con la bufanda alrededor de la muñeca, sujetando el otro extremo con la otra mano

- Tirar de ella hacia fuera con un mano. El otro extremo de la bufanda se sujeta con la otra mano que ejerce resistencia al tirar de la bufanda.



Tirar con el antebrazo hacia fuera, con el codo apoyado en el cuerpo, y el otro brazo resiste al movimiento

Musculatura involucrada: Manguito de rotadores, deltoides.

Realizar 10 veces con el brazo derecho y 10 veces con el brazo izquierdo. Repetir 10 veces más con cada brazo.

EJERCICIO DE FUERZA 3

SENTADILLAS CON FLEXIÓN DE CODO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de piernas y lo combina con la fuerza de brazos.

- Situarse de pie con las piernas ligeramente separadas a la anchura de los hombros, y sujetar en cada mano una botella de agua. Los codos estarán pegados al cuerpo.



- Realizar una sentadilla (es decir, flexionar la cadera y llevar el glúteo hacia los talones y no las rodillas hacia adelante), acercando una botella al hombro, alternando los brazos en cada sentadilla.



Sentadilla y elevación alterna de brazos, dirigiendo la botella al hombro

Variante: Se puede utilizar otro material más pesado como por ejemplo: mancuernas, pelotas pequeñas, etc.

Consideraciones: Mantener la espalda recta. Los codos permanecen cerca del cuerpo y los hombros no se elevan.

Musculatura involucrada: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, bíceps.

Realizar 12 sentadillas alternando brazos; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

EJERCICIO DE FUERZA 4

TALÓN AL GLÚTEO EXTENDIENDO LOS BRAZOS

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de las piernas, al tiempo que lo combina con la fuerza de brazos.

- De pie con brazos flexionados, codos altos, pegados a la cabeza, con dos botellas de agua en las manos, tocar la espalda.



Pies juntos, codos pegados a la cabeza
y una botella de agua en cada mano

- Desde esa posición, flexionar una pierna de forma alterna subiendo el talón al glúteo, al tiempo que se extienden ambos brazos por encima de la cabeza, inclinando ligeramente el cuerpo hacia la pierna de apoyo.



Extender codos por encima de la cabeza,
y elevar talones al glúteo de forma alterna

Variante: Se puede utilizar material más pesado como mancuernas, pesas, misma botella rellena de arena, botellas más grandes, etc.

Consideraciones: Mantener el tronco recto en todo momento contrayendo los abdominales para evitar que la zona lumbar se arquee.

Musculatura involucrada: Isquiotibiales, tríceps.

Realizar 12 veces alternando piernas, descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.



FLEXIBILIDAD

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 1

ESTIRAMIENTO DE ESPALDA CON APOYO EN PARED CRUZANDO PIERNAS

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el estiramiento de la cadena posterior del cuerpo.

- Colocarse frente a una pared, cruzar las piernas y flexionar la cadera apoyando ambas manos separadas a la anchura de los hombros en la pared, manteniendo el tronco paralelo al suelo.



De pie, cruzar una pierna sobre la otra



Inclinar el tronco hacia la pared apoyando los brazos, y mantener las piernas rectas

- Desde esta posición empujar hacia abajo y atrás, de forma que recaiga el peso del cuerpo en los talones en lugar de en la punta del pie.

Musculatura involucrada: Isquiotibiales, cuadrado lumbar, erector espinal.

Mantener la posición 20 segundos. Repetir cambiando la pierna que queda delante en el cruce de piernas.



EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2

ESTIRAMIENTO DE CADERA EN EQUILIBRIO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el estiramiento de la cadera y pared lateral del abdomen.

- Realizar una zancada hacia delante, y elevar las manos con los brazos estirados por encima de la cabeza.



Dar un paso amplio hacia delante sin sobrepasar la rodilla la punta del pie

- Al final de la zancada realizar una rotación del tronco hacia el lado de la pierna adelantada



Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada

Musculatura involucrada: Psoas-ilíaco, cuádriceps, oblicuos.

Mantener 20 segundos con cada pierna.

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 3

LETRAS Y Y W (CANDELABRO)

Objetivo y descripción:

Este ejercicio se centra en el estiramiento de la musculatura del hombro y parte alta del cuerpo.

- Hacer la letra Y con los brazos estirados hacia arriba, llevando los pulgares hacia atrás y manteniendo el resto de dedos juntos.



- Hacer la letra W con los brazos, con el codo flexionado y pegado al cuerpo, antebrazos hacia arriba, llevando los pulgares hacia atrás y manteniendo el resto de dedos juntos.



Consideraciones: No arquear la espalda. Mantener las manos con dedos juntos y llevar pulgares hacia atrás.

Musculatura involucrada: Deltoides, pectoral.

Mantener cada posición 20 segundos.

COORDINACIÓN

Área de Promoción de la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Grupo de Investigación PAFS (Promoción de la Actividad Física para la Salud)

www.grupopafs.com

- Susana Aznar Laín (guion y vídeo)
- Christian López Rodríguez (guion y vídeo)
- Javier Ortega López (vídeo)

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

