

NIVEL INICIAL

En este documento, se describen los ejercicios de nivel inicial 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, una toalla pequeña y un palo de escoba (o materiales similares).



EQUILIBRIO

EJERCICIO DE EQUILIBRIO 1

MOVIMIENTO DE BRAZOS CON UN PIE DELANTE DE OTRO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio estático.

- Situar una pierna por delante de otra.
- Partiendo de los brazos en cruz, pasar una pelota de tenis por delante del cuerpo de una mano a otra volviendo a colocar los brazos en cruz.



- Después, pasar la pelota de una mano a otra por encima de la cabeza partiendo y volviendo a poner los brazos extendidos a lo largo del cuerpo.





- Por último, pasar la pelota en diagonal de una mano a otra por delante del cuerpo partiendo y volviendo a brazos extendidos.



Consideraciones: No arquear la espalda. La pelota debe cambiar de mano cuando se llega a la mitad del cuerpo.

Realizar estos movimientos durante 30 segundos con la pierna derecha adelantada, y después repita con la pierna izquierda hacia delante.



EJERCICIO DE EQUILIBRIO 2

DESPLAZAMIENTO EN LÍNEA RECTA

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio dinámico.

- Colocar un pie delante del otro, y desde ahí desplazarse hacia delante y hacia atrás con los brazos relajados al lado del cuerpo.



Posición inicial en estático



Desplazamiento en línea recta

Variante: brazos agrupados en el pecho para dificultar más el equilibrio.

Avanzar 10 metros hacia delante y 10 metros hacia atrás (o en tramos más pequeños hasta llegar a 10 metros en el espacio disponible)



FUERZA

EJERCICIO DE FUERZA 1

FLEXIONAR Y EXTENDER LAS PIERNAS CON PELOTA ENTRE LAS RODILLAS

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de las piernas, cara interna de los muslos, musculatura profunda de la pelvis y abdomen.

- Sentarse en el borde de una silla con la espalda recta o bien con ésta apoyada en el respaldo, y sujetar una pelota de tenis entre las dos rodillas.



Posición inicial con la pelota entre las rodillas

- Elevar de forma alterna las piernas hasta quedar completamente extendidas. Al mismo tiempo que se eleva la pierna, se aprieta moderadamente la pelota de tenis entre la cara interna de las rodillas.



Extensión de rodilla, presionando al mismo tiempo la pelota

- El tobillo del pie en el suelo estará en la misma línea que la rodilla.

Variante: Emplear una pelota de gomaespuma o cojín.

Consideraciones: Al subir la pierna realizando la extensión, evitar que el tobillo se eleve más que la rodilla.

Musculatura involucrada: Cuádriceps, aductores, suelo pélvico, transverso abdominal.

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

EJERCICIO DE FUERZA 2

ACERCAR Y ALEJAR UN PALO AL TRONCO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio es muy completo, al trabajar los hombros y parte alta del cuerpo en sólo dos movimientos.

- Sentarse en el borde de la silla, con la espalda recta o bien con ésta apoyada en el respaldo de una silla, y sujetar un palo a la altura del pecho con los brazos paralelos al suelo y los codos flexionados y a la altura de los hombros.
- Desde esta posición alejar el palo del pecho, extendiendo los brazos, después acercarlo de nuevo al pecho flexionando los codos, y por último elevarlo por encima de la cabeza.



Alejar el palo del cuerpo a la altura del pecho



Alejar el palo por encima de la cabeza

Musculatura involucrada: Deltoides, pectoral.

Realizar 12 veces toda la secuencia; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.



EJERCICIO DE FUERZA 3

ACERCAR Y ALEJAR LA TOALLA CON LOS PIES

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura posterior del muslo.

- Sentarse en el borde de una silla con la espalda recta y piernas flexionadas a 90°, y con una toalla bajo un pie.



Posición inicial con toalla bajo un pie

- Estirar una pierna mientras se arrastra la toalla por el suelo, presionándola firmemente con el pie, y volver a la posición inicial.





Variante: realizarlo con las dos piernas juntas.

Consideraciones: Es importante ejercer presión con la planta del pie en la toalla para trabajar de forma eficaz la musculatura de las piernas en su cara posterior.

Musculatura involucrada: Isquiotibiales.

Realizar 12 veces toda la secuencia; descansar 30 segundos y repetirlo 12 veces más.

EJERCICIO DE FUERZA 4

PALO DETRÁS DE LA NUCA.

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura posterior del hombro y de las escápulas.

- Sentarse con la espalda recta y colocar el palo en la nuca, sujetado por sus extremos con las manos, que estarán algo más alejadas que la anchura de los hombros y tirarán suavemente hacia afuera.
- Elevar los brazos por encima de la cabeza hasta que queden extendidos.



Palo por encima de la cabeza con agarre amplio

- A continuación, bajar hasta contactar con el palo en la nuca. Aguantar con tensión en esa posición durante 3 segundos y posteriormente repetir la secuencia.



Llevar el palo a la nuca sin tocar la cabeza

Variante: Con bandas elásticas manteniendo la banda con tensión en toda la ejecución del ejercicio.

Consideraciones: Este ejercicio es importante para conseguir una correcta actitud postural y evitar encorvamientos en la parte alta de la espalda (cifosis dorsal).

Musculatura involucrada: Deltoides, romboides, trapecio.

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



FLEXIBILIDAD

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 1

LETRAS T Y L

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de la parte alta del cuerpo y la de hombros.

- Hacer la letra T con los brazos, manteniendo los pulgares hacia atrás y el resto de dedos juntos.



Letra T con los brazos extendidos

- Hacer la letra L con los codos flexionados y pegados al cuerpo, y los pulgares hacia atrás y el resto de dedos juntos.



Letra L con codos flexionados
y pegados al cuerpo



Consideraciones: No realizar rebotes ni arquear la espalda.

Musculatura involucrada: Pectoral, deltoides.

Mantener las posiciones 20 segundos cada una.

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2

ESTIRAMIENTO SENTADO CON PALO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la zona posterior del muslo y espalda.

- Sentarse en el borde de una silla, piernas extendidas y separadas a la anchura de los hombros, y sujetar un palo con las manos, colocándolo entre los pies.
- Estirar la espalda apoyando todo el peso del tronco en el palo, con la espalda recta.



Apoyar el peso corporal en el palo y mantener piernas extendidas

Consideraciones: Las manos deben ir colocadas en el palo a la altura de los hombros.

Musculatura involucrada: Isquiotibiales, erector espinal.

Mantener 20 segundos.

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 3

ESTIRAMIENTO DE PIE CON PALO O BANDA ELÁSTICA

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira de forma completa la espalda.

- De pie, agarrar el palo manteniéndolo en contacto con la espalda, con una mano por el extremo inferior del palo y la otra por el extremo superior.
- Desde ahí estirar en direcciones opuestas, hasta que los brazos queden extendidos.



Estirar en direcciones opuestas

Variante: Emplear una banda elástica para facilitar este estiramiento.

Musculatura involucrada: Dorsal ancho, cuadrado lumbar.

Mantener 20 segundos de cada lado.

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

