

SJD

San Juan de Dios
Hospital de Pamplona-Iruña
Unidad Asistencial de Tudela



EJERCICIOS DE FUERZA Y RESISTENCIA MUSCULAR



Hospital San Juan de Dios Pamplona/Tudela

Teléfono 948 23 18 00

www.hsjpgamplona.com

**POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Siéntese en una silla y agarre la banda de los extremos. Mueva su rodilla derecha hacia el pecho y coloque la banda debajo de su pie. Mantenga su columna vertebral recta y los hombros relajados.

REALIZACIÓN:

Extienda completamente la pierna derecha frente a usted mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.



POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque un miniband alrededor de las rodillas.

REALIZACIÓN:

Contrayendo los glúteos, separe las rodillas lo más fuerte que pueda. Mantenga el esfuerzo durante el tiempo requerido sin aguantar el aire, respire fluidamente.

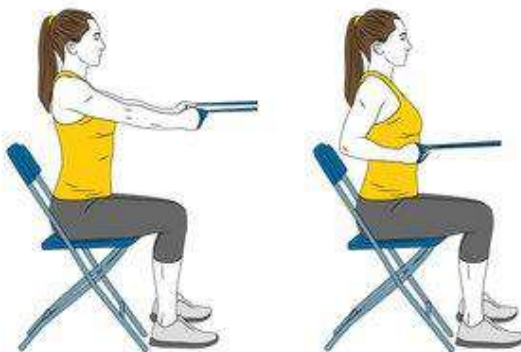
**POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla con respaldo y coloque los pies en el suelo. Coloque una miniband alrededor de los tobillos. Mantenga la columna vertebral recta.

REALIZACIÓN:

Extienda completamente la rodilla derecha mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con la otra pierna.

CONSEJOS: Asegúrate de que tus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. No arquee la columna vertebral.

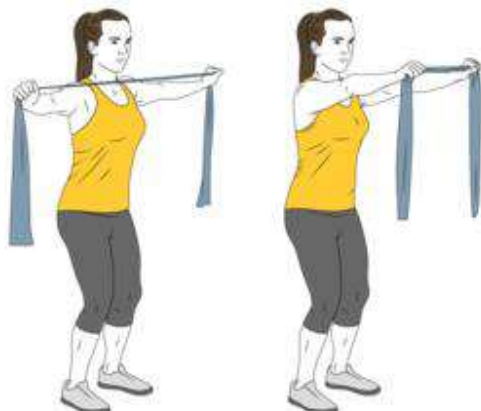
**POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Ate la banda a algo estable frente a usted y siéntese en una silla. Agarre la banda con un agarre neutral. Asegúrese de que su torso está a 90° con respecto a sus piernas. Mantenga su espalda recta. La banda debe tener tensión desde el comienzo del movimiento.

REALIZACIÓN:

Tire de la banda hacia atrás retrayendo las escápulas mientras exhala hasta que toque las costillas con sus manos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

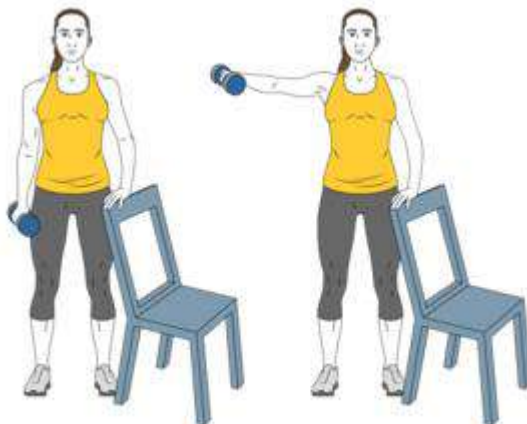
CONSEJOS: asegúrese de que su torso no se mueve en ningún momento.

**POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros. Sostenga la banda con ambas manos y con los brazos extendidos hacia adelante. Las manos no deben de pasar la altura de los hombros. Mantenga la columna vertebral recta.

REALIZACIÓN:

Comience a separar los brazos hacia los lados hasta que la banda toque su pecho evitando que los codos se doblen. Exhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras inhala. Mientras hace el ejercicio, mueva sólo la articulación del hombro, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

**POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso adecuado de la mancuerna. Colóquese de pie con una mancuerna en su mano derecha al lado de su cadera. Debería utilizar un agarre neutro. Debe colocar su mano izquierda sobre una silla para una mejor estabilidad.

REALIZACIÓN:

Sin doblar el codo, levante la mancuerna hacia un lado hasta que el brazo esté paralelo al suelo mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala. Durante el movimiento, mueva las pesas ligeramente delante de usted. Repita el movimiento La cantidad especificada de repeticiones y luego repita con el otro brazo.

**POSICIÓN INICIAL:**

Coloque se de pie al lado de una silla. Ponga una de sus manos en la silla para un mayor equilibrio.

REALIZACIÓN:

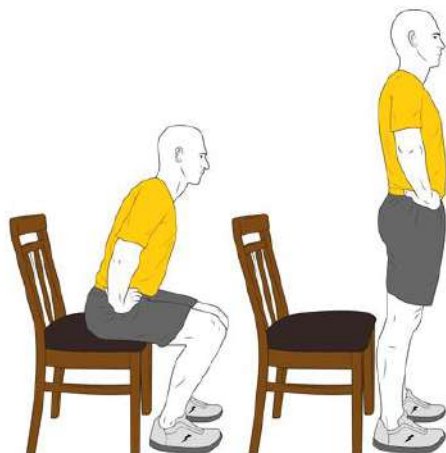
Levante la rodilla derecha hacia el pecho hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Regrese a la posición inicial y realice el ejercicio con la otra pierna. Mantenga el movimiento durante el tiempo requerido. Mantenga la columna vertebral recta y no aguante el aire, respire fluidamente.

**POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

REALIZACIÓN:

Separe su pie derecho del otro tanto como pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de que sólo se mueve la pierna y de que el pie está siempre apuntando hacia delante. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

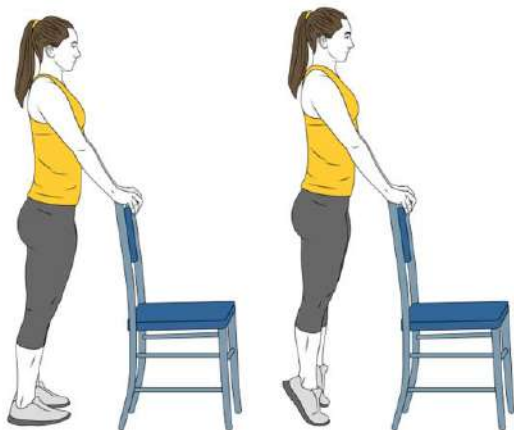
**POSICIÓN INICIAL:**

Siéntese en una silla y coloque sus pies al ancho de los hombros.

REALIZACIÓN:

Empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta que se siente de nuevo. Inhale durante el movimiento.

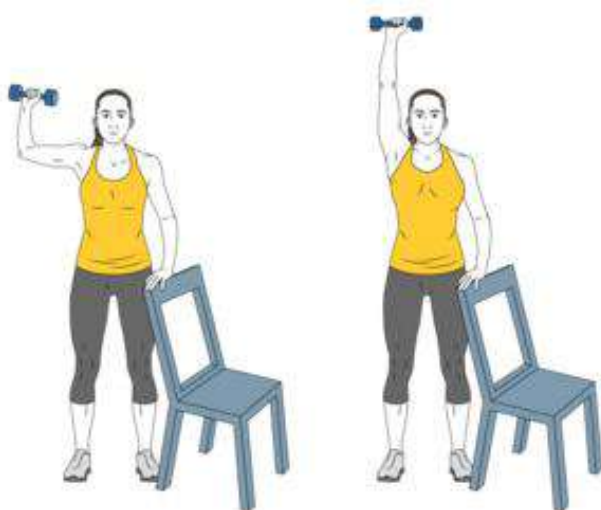
CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

**POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

REALIZACIÓN:

Usando las pantorrillas, levante los talones lo más alto que pueda mientras exhala. Asegúrese de que sólo mueve los tobillos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Mantenga la columna vertebral recta.

**POSICIÓN INICIAL:**

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros. Seleccione el peso adecuado de las mancuernas. Coloque una silla a su lado para un mejor equilibrio. Con su mano derecha, agarre la mancuerna y colóquela justo encima de su hombro derecho. La mancuerna debe estar paralela al suelo.

REALIZACIÓN:

Extienda el brazo para empujar la mancuerna hacia arriba hasta que el codo esté extendido, pero no bloqueado. Baje lentamente el peso hasta que su mano quede justo por encima del hombro. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Modifique su agarre (neutral, ancho, angosto e inverso) de vez en cuando para entrenar los músculos desde múltiples ángulos.

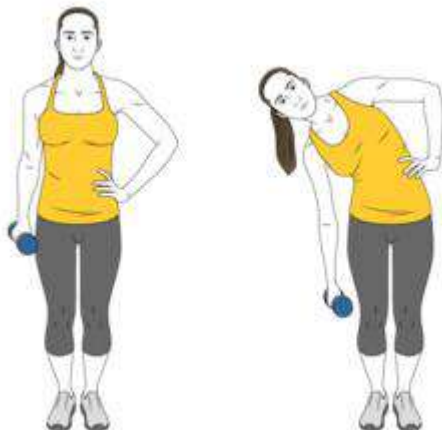
**POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso adecuado de las mancuernas. Colóquese de pie con una mancuerna en cada mano a cada lado de sus caderas. Debería utilizar un agarre neutro.

REALIZACIÓN:

Contrayendo los bíceps, doble el codo totalmente con la palma hacia arriba mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con el otro brazo.

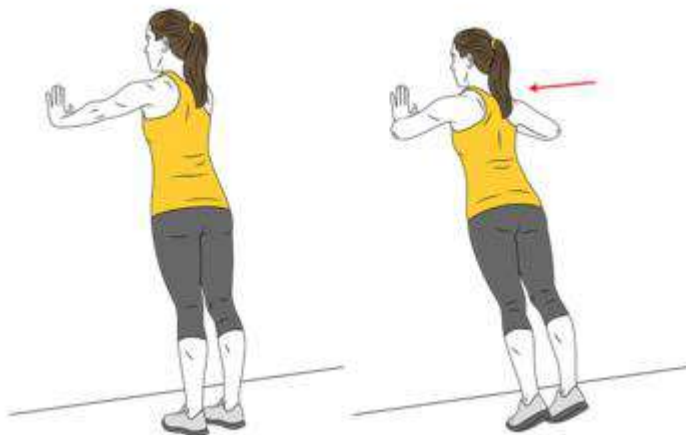
CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

**POSICIÓN INICIAL:**

Seleccione el peso adecuado de la mancuerna. Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros y agarre la mancuerna con la mano izquierda.

REALIZACIÓN:

Lentamente doble su cuerpo desde su cintura hacia su lado izquierdo hasta que sienta el estiramiento en sus músculos oblicuos. Inhale durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones y luego repita con el otro lado.

**POSICIÓN INICIAL:**

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y coloque sus manos en una pared ligeramente más ancho que los hombros. Aguante su peso con los pies y las manos. Mantenga los hombros lejos de las orejas retrayendo las escápulas.

REALIZACIÓN:

Empiece a bajar doblando los codos hasta que su cara casi toque la pared mientras inhala. Empuje su torso hacia la posición inicial apretando el resto del cuerpo mientras exhala. Asegúrese de que sus escápulas siempre están retraídas.

(Imágenes cedidas por el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra.)

Hospital San Juan de Dios Pamplona-Tudela

Teléfono 948 23 18 00

www.hsjudpamplona.com