

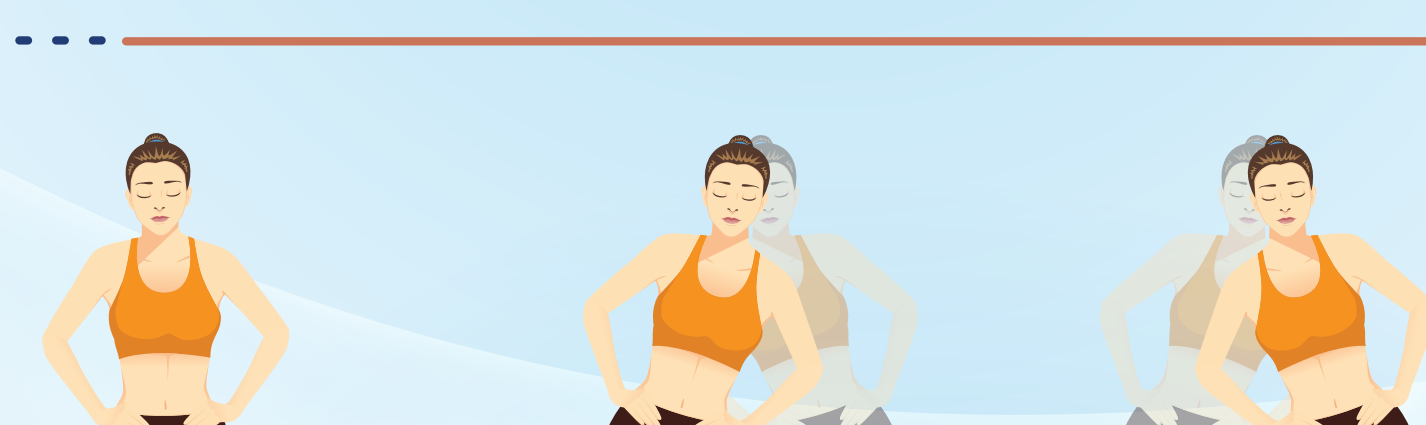
VIVE saludable, MANTENTE en forma



Sigue estas recomendaciones
**y haz de la buena salud,
tu rutina** en todo momento.

1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Movilidad articular



Movimiento de cadera: balancear la pierna hacia adelante y hacia atrás (10 repeticiones por pierna).

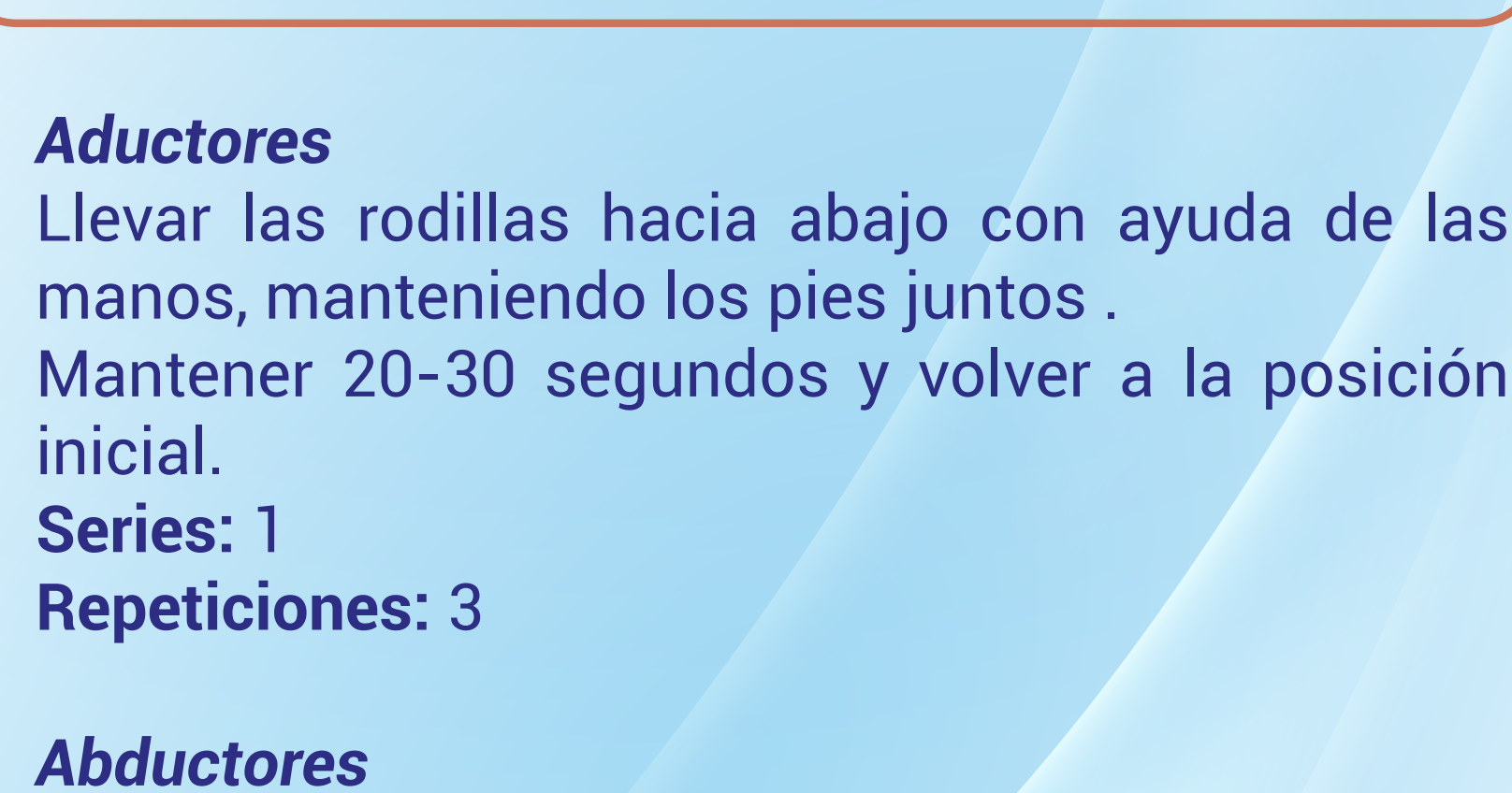
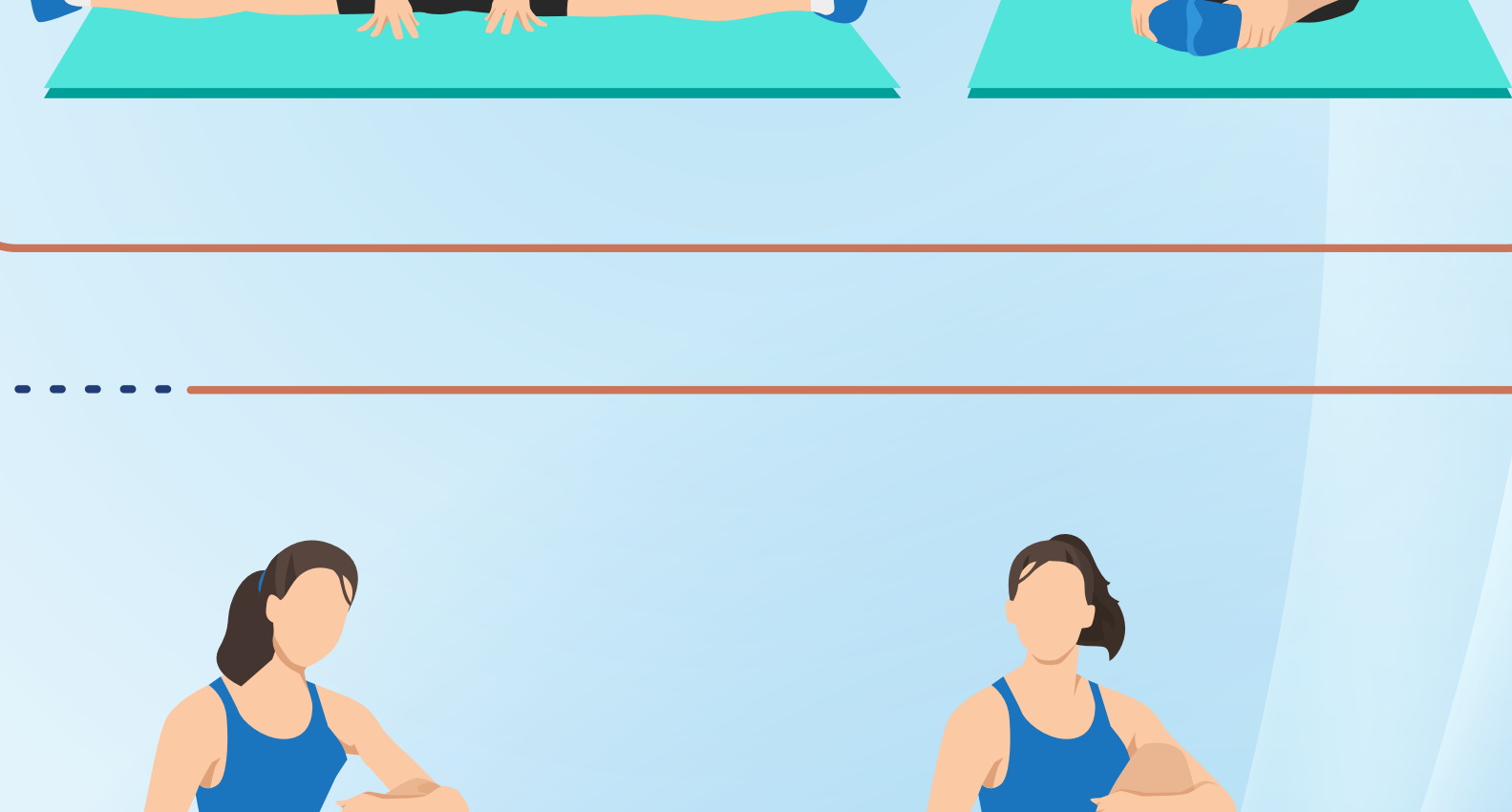
Mueve la cadera en ejes: hacia delante, atrás, al lado derecho e izquierdo (7 repeticiones).

Cadera en círculos: realiza movimientos circulares de manera lenta con la cadera (7 repeticiones).

Recuerda hacer los ejercicios a tu propio ritmo y velocidad,

2. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Estiramiento de abductores y aductores



Aductores

Llevar las rodillas hacia abajo con ayuda de las manos, manteniendo los pies juntos . Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 3

Abductores

Girar activamente el tronco a la vez que se tira de la rodilla; tratando de alcanzar con la rodilla el hombro.

Mantener la posición 20-30 segundos y volver a la posición de partida

Series: 3

Repeticiones: 1

3. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Estiramiento músculos lumbares



Inicia el ejercicio de pie , elevando el cuerpo hasta quedar en puntas Realiza mínimo 10 repeticiones (aumenta el numero de repeticiones progresivamente hasta lograr 50- cuando llegues a dominar las 50 repeticiones puedes usar pesas de bajo peso para aumentar la exigencia del ejercicio)

Recuerda hacer los ejercicios a tu propio ritmo y velocidad, si percibes alguna molestia consulta a tu prestador de salud.

4. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Pantorrillas

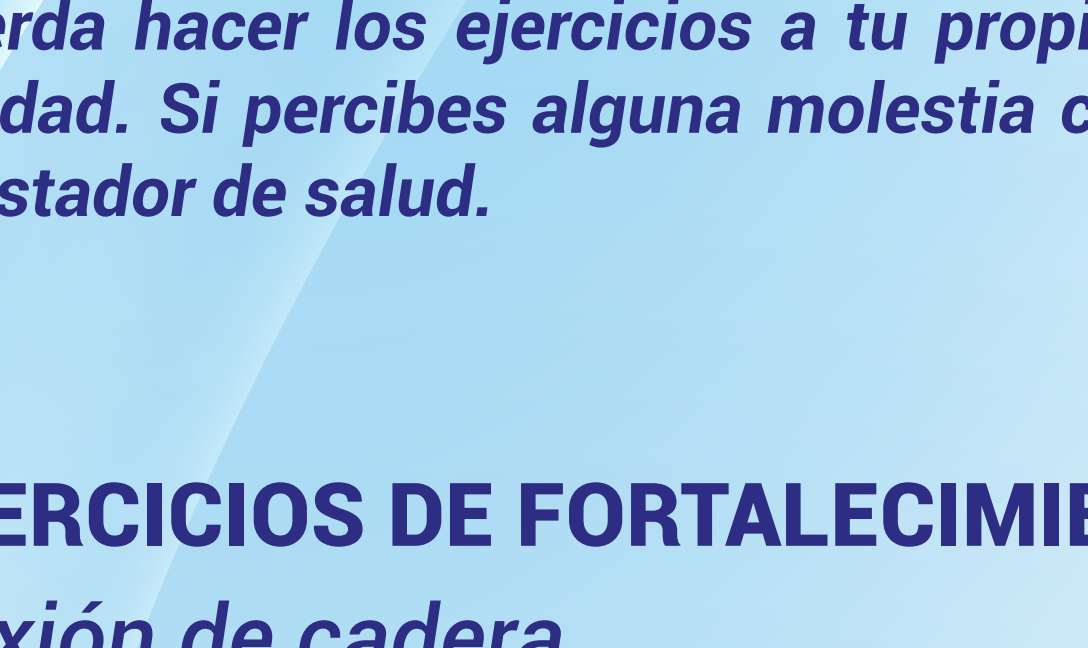


Inicia el ejercicio de pie , elevando el cuerpo hasta quedar en puntas. Realiza mínimo 10 repeticiones (aumenta el numero de repeticiones progresivamente hasta lograr 50- cuando llegues a dominar las 50 repeticiones puedes usar pesas de bajo peso para aumentar la exigencia del ejercicio)

Recuerda hacer los ejercicios a tu propio ritmo y velocidad, si percibes alguna molestia consulta a tu prestador de salud.

5. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Flexión de cadera



Boca arriba, levantamos la pierna a movilizar hacia el techo, con la rodilla completamente extendida.

Mantenemos **5 segundos** y bajamos la pierna lentamente hasta la posición inicial realizamos mínimo **7 repeticiones**. (Intenta llegar a la meta de 50 repeticiones por cada pierna).

Recuerda hacer los ejercicios a tu propio ritmo y velocidad. Si percibes alguna molestia consulta a tu prestador de salud.

6. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Flexión de cadera



De pie, agarrado , flexiona ambas rodillas a la vez como si te fueras ha sentar, realizamos el ejercicio lenta y progresivamente mínimo 10 repeticiones (intenta llegar a la meta de 60 repeticiones)

Recuerda hacer los ejercicios a tu propio ritmo y velocidad, si percibes alguna molestia consulta a tu prestador de salud.