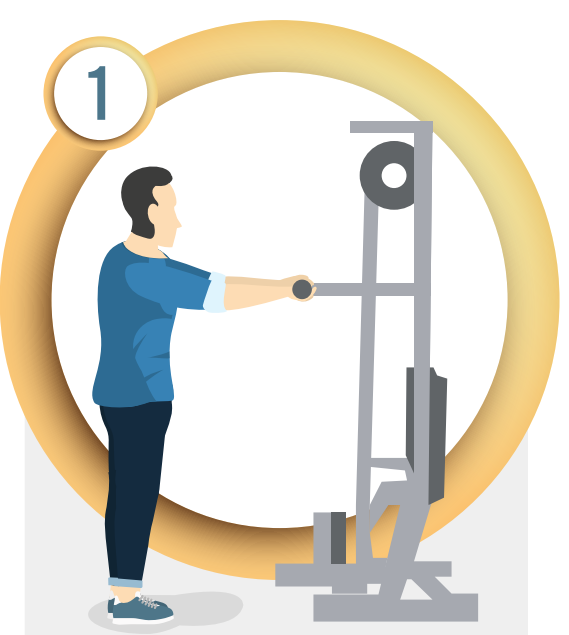


RUTINA DE EJERCICIOS

i s o c i n é t i c o s

El método isocinético se utiliza principalmente para mejorar la fuerza y resistencia muscular después de una lesión. Debido a que se puede controlar la cantidad de resistencia, es posible establecer el nivel para que el cuerpo se vea desafiado pero no en peligro de forzar o estirar los músculos. Los movimientos ayudan a promover cambios en la relación de tensión entre los músculos y los tendones, lo que ayuda a promover el fortalecimiento y la expansión.

REMO DE MÁQUINA CON PESO INTEGRADO



1

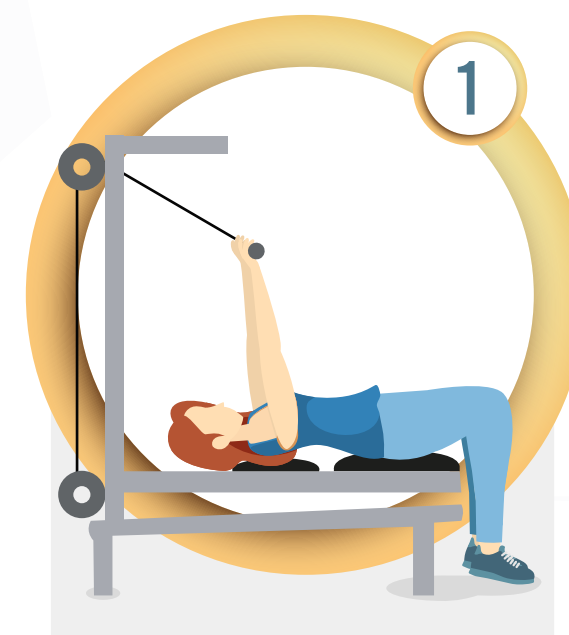
Ponerse de frente a la máquina mirando hacia el peso y tome el agarre cerrado.



2

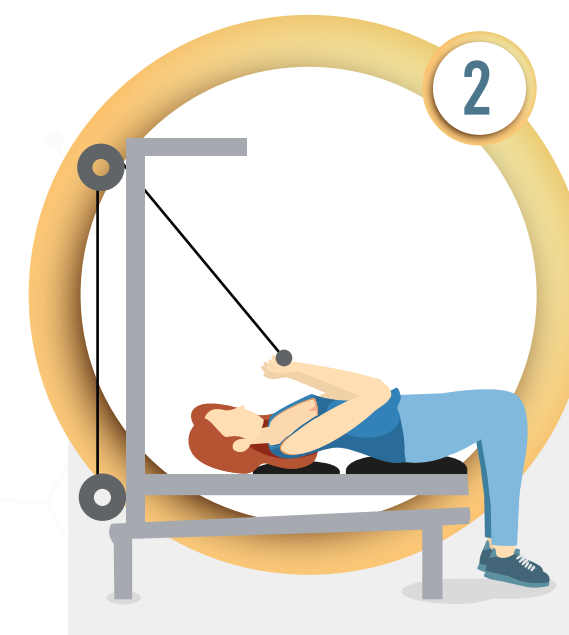
Haciendo un movimiento de brazo llévelo hasta su pecho. Repita de 8 a 12 veces en 4 series.

POLEA



1

Con ayuda de un instructor, Acuéstese en el asiento, como lo indica la imagen y tome la barra.



2

Jale la barra hasta que sus manos toquen su pecho. Repita de 8 a 12 veces en 3 series.

ESCALADORA



1

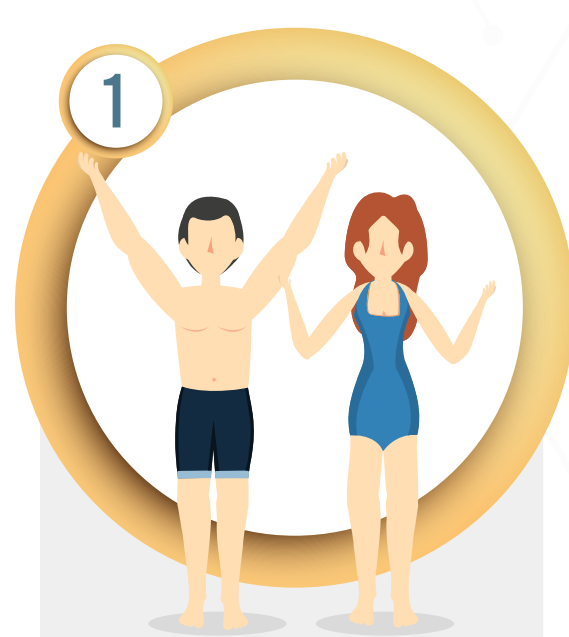
Suba a la escaladora con ayuda de ser necesario. Asegúrese de que los talones estén bien apoyados. Las rodillas deben estar relajadas y la espalda recta.



2

Inicie el movimiento y mantenga el ritmo del mismo constante. Realice durante 10 minutos este ejercicio. Puede aumentar el tiempo según recomendaciones.

NATACIÓN



1

Consulta cuáles son los estilos recomendados para ti. Inicia con un calentamiento para estirar los músculos, 200 metros en estilo libre a ritmo moderado.



2

De acuerdo a la rutina diaria, realiza cada estilo de 2 a 3 series por día, tres días a la semana y hacer un estiramiento de músculos antes de salir del agua.

BICICLETA ESTÁTICA



1

Acomódese en la máquina con ayuda de su instructor e inicie el ejercicio. Tenga en cuenta que las primeras veces, él intentará conocer sus límites, por lo que confíe en las actividades propuestas.



2

Mantenga los intervalos de 2 a 3 minutos y descance un minuto. Siga las recomendaciones del instructor en cuanto a la respiración. Las repeticiones van de acuerdo a lo diagnosticado por el profesional.

CAMINADORA (OPCIONAL)



1

Inicie el ejercicio en el nivel bajo y asegúrese que la inclinación de la cinta sea la indicada para su condición.



2

Trate de realizar esta actividad por máximo 10 minutos en el mismo nivel de velocidad. Repita a diario.

*Consulte a su médico antes de realizar esta rutina.

Referencias:

- Ejercicios tomados de:
- Bewell (2014, diciembre). Ejercicios con escaladora [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=Jn1eGBKWg6g>
- PowerexplosiveTeam. (2017, abril). Entrenamiento HIIT para mayores [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=IkP1c2G1O0>
- RevolutionMxTv (2015, oct). Rutina de espalda para personas mayores [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tp1q9zoJY8>
- Torres, E., Rutina de natación: 3 días a la semana para ponerte en forma. Lékué. <https://www.lekue.com/es/blog/rutina-de-natacion-3-dias-la-semana-ponerte-forma/>