

# RUTINA DE EJERCICIOS

## isométricos

Los ejercicios isométricos se caracterizan por generar tensión y contracción en los músculos sin movimiento articular, por lo que son ideales para ganar fuerza muscular ya sea con el propio peso o usando elementos del entorno como una pared. Se recomienda que se realice un calentamiento de 5 a 10 minutos, incluyendo los estiramientos. El paciente no debe dejar de respirar para que no haya cambios en su presión arterial. Debe respirar despacio y con control. No recomendados para personas hipertensas o con problemas cardiovasculares.

### LEVANTAMIENTO DE PELVIS



1  
Acuéstese totalmente sobre su espalda en un tapete o una superficie blanda, doble sus piernas en un ángulo de 90° y deje los brazos a sus lados, con las palmas contra el suelo.



2  
Eleve su pelvis despacio hacia su abdomen, mantenga su posición 2 segundos y luego descienda su pelvis lentamente mientras cuenta hasta 4. Haga 10 veces, descanse 2 minutos y repita otra serie.

### EXTENSIÓN DE LA ESPALDA EN EL SUELO

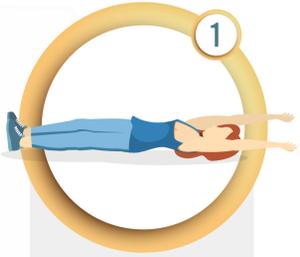


1  
Acuéstese mirando hacia abajo y extienda su brazo izquierdo recto. Levante del suelo despacio el brazo extendido y la pierna del lado contrario mientras cuenta hasta 2. Mantenga su brazo y su pierna a la misma altura.

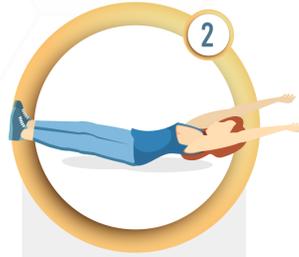


2  
Lentamente, baje su brazo y su pierna de regreso al suelo mientras cuenta hasta 4. Repita 9 veces más y cambie al brazo derecho y pierna izquierda para otras 10 repeticiones. Descanse de 1 a 2 minutos y repita dos series.

### BANANA ABS (ABDOMINALES DE PLÁTANO)



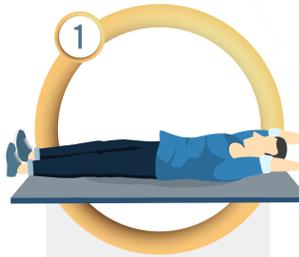
1  
Acuéstese mirando hacia arriba y extienda sus brazos por encima de su cabeza, junte las piernas y asegúrese de que estén estiradas.



2  
Sin elevar su espalda baja del suelo, levante despacio sus extremidades y mantenga la posición mientras cuenta hasta dos. Haga 10 repeticiones y descanse 2 minutos. (2 series)

**ADVERTENCIA:** Si se le dificulta mantener las piernas estiradas, puede doblar las rodillas ligeramente.

### INSECTO BOCARRIBA



1  
Acuéstese bocarriba extendiendo los brazos por encima de su cabeza. Levante uno de sus brazos hasta quedar en un ángulo de 90 grados respecto al resto de su cuerpo. Al mismo tiempo, eleve despacio la pierna contraria doblando su rodilla.



2  
En esta posición cuente hasta 2 y, despacio, regrese a la posición inicial y repita los movimientos con las extremidades contrarias. Haga 10 repeticiones en cada lado y descanse 2 minutos. (2 series).

### PIERNA ALZADA DE PIE



1  
Ubíquese de pie cerca de un objeto en el que pueda apoyarse para mantener el equilibrio y levante despacio la pierna derecha de forma recta lo más alto que pueda.



1  
El pie de la pierna elevada debe estar en un ángulo de 90° y con la punta hacia arriba. Mantenga esta posición por 2 segundos y baje lentamente su extremidad. Realice el ejercicio con la otra pierna. Repita 10 veces.

### FLEXIÓN DE CUADRICEPS SENTADO



1  
Siéntese en una silla con la que pueda apoyar sus manos y mantenga la espalda recta. Apoye los pies en el suelo y manténgalos alineados con los hombros.



2  
Suba la pierna sin flexionar la rodilla hasta que alcance un ángulo de 90°. Sostenga durante 3 segundos y baje lentamente la pierna. Hágalo con la otra extremidad. Repita de 8 a 15 veces.

### PATADA TRASERA CON APOYO EN LA PARED

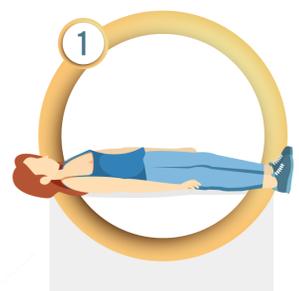


1  
Póngase en frente de una pared y apoye las palmas de sus manos, de forma que pueda sostenerse de la misma en caso de perder el equilibrio. Sepárese de la pared.



2  
Inclínese suavemente hacia adelante mientras eleva una de sus piernas hacia atrás y sostenga esta posición durante 2 segundos. Baje la pierna y realice el ejercicio para la otra extremidad inferior. Repita de 6 a 8 veces. (2 series en cada pierna).

### POSICIÓN DE LA SILLA



1  
Acuéstese bocarriba extendiendo los brazos por encima de su cabeza. Flexione sus rodillas y eleve las piernas hasta que alcance un ángulo de 90°.



2  
Con las palmas de sus manos toque las rodillas y sostenga 2 segundos, vuelva a la posición inicial y repita 8 veces por 2 sesiones.

\*Consulte a su médico antes de realizar esta rutina.

#### Referencias:

Ejercicios tomados de:  
Redefining Strength. (2016, mayo). 23 Isometric Core Exercises [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=R6n7HIS2Y>  
Redefining Strength. (2019, agosto). 24 Isometric Leg Exercises [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=tlIRLz2aGRs>  
Redefining Strength. (2019, junio). 16 Isometric Ab Exercises [Archivo de video]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=rj2T9drY0uA>