

RUTINA DE EJERCICIOS

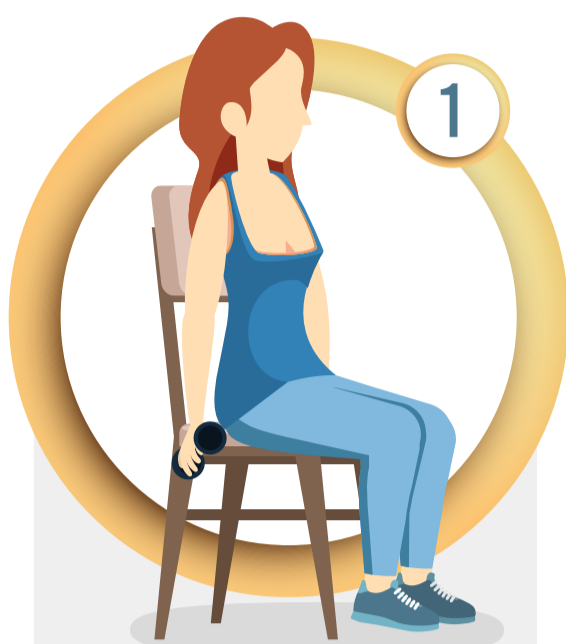
isotónicos

Los ejercicios isotónicos son aquellos que requieren una contracción y un movimiento articular contra una fuente constante de resistencia. La actividad se divide en dos fases: la primera se conoce como excéntrica o negativa, que se realiza siguiendo la fuerza de gravedad, útil en un proceso de potencialización muscular. La segunda es llamada concéntrica o positiva, que va en sentido contrario a la gravedad, cuantas más repeticiones con menos peso, mayor fortaleza muscular. De acuerdo con la Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación, los ejercicios isotónicos cuentan con una efectividad mayor, sobre otras prácticas.

LEVANTAMIENTO DE PESAS

ADVERTENCIA: Los pesos utilizados para el desarrollo de estos ejercicios deben responder a la necesidad muscular del paciente, determinada únicamente por el profesional de la salud a cargo de las recomendaciones.

LEVANTAR LOS BRAZOS



1
Siéntese en una silla sin brazos y mantenga la espalda recta. Apoye los pies en el suelo y alinéelos con los hombros; a su vez, sostenga las pesas con los brazos extendidos a cada costado. Si no tiene pesas, puede utilizar artículos comunes de la despensa.



2
Una vez listo, levante los brazos hasta que estén paralelos al suelo, este movimiento se debe realizar en tres segundos, mantenga las extremidades por al menos un segundo y luego bájelas, descanse y repita el ejercicio de 8 a 15 veces.

FLEXIÓN DE HOMBROS



1
Siéntese en una silla sin brazos y mantenga la espalda recta. Apoye los pies en el suelo y manténgalos alineados con los hombros; a su vez, sostenga las pesas con las palmas de las manos hacia dentro y los brazos a los lados.



2
Suba los brazos al frente a la altura de los hombros, manténgalos rectos y gire las palmas de las manos hacia arriba. Sostenga la posición por un segundo y baje los brazos a la posición original. Repita de 8 a 15 veces.

EJERCICIOS PARA FORTALECER BÍCEPS



1
Siéntese en una silla sin brazos y mantenga la espalda recta. Apoye los pies en el suelo y manténgalos alineados con los hombros; a su vez, sostenga las pesas con las palmas de las manos hacia dentro y los brazos a los lados.



2
Suba lentamente el brazo doblando el codo y llevando la palma de la mano hacia el pecho, mantenga la posición durante un segundo y devuelva el brazo a la posición original. Haga lo mismo con el otro brazo. Repita 8 veces.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE TRÍCEPS

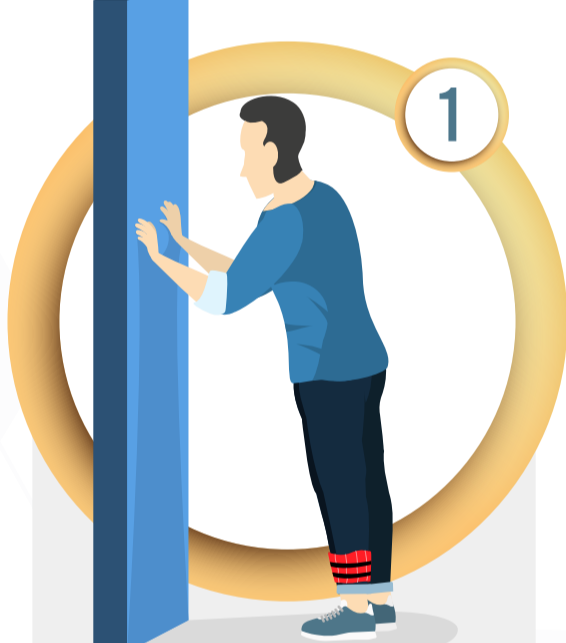


1
Siéntese y mantenga la espalda recta. Apoye los pies en el suelo y alinéelos con los hombros. Sostenga la pesa en una mano con la palma mirando hacia adentro y levante ese brazo hacia el techo. Ayúdese, sosteniendo el brazo con la otra mano por debajo del codo.



2
Una vez seguro, doble el brazo, desde el codo, llevando el peso de la mano hasta el hombro y enderece lentamente el brazo hacia el techo, sostenga un segundo en esa posición y doble nuevamente el brazo. Repita esta acción 8 veces con cada brazo.

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO DE CUÁDRICEPS

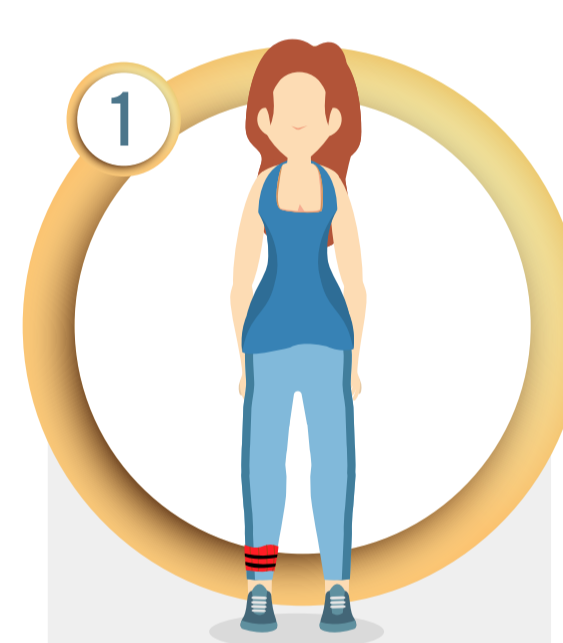


1
Ajuste la tobillera con peso. Luego, póngase en frente de una pared y apoye las palmas de sus manos, de forma que pueda sostenerse de la misma en caso de perder el equilibrio.



2
Suba hacia atrás la pierna en la que sujetó la tobillera, sostenga el movimiento por un segundo y baje nuevamente la pierna para descansar, repose y repita la acción 8 veces por cada extremidad inferior.

EJERCICIOS LATERALES DE PIERNA



1
Ajuste la tobillera con peso. Póngase de pie con sus piernas separadas a la distancia de la cadera y apóyese con el brazo en una barra o una silla estable. Pase su peso a la pierna contraria en donde tiene la tobillera.



2
Levante el pie con la tobillera a unos centímetros del piso. Mantenga la posición por un segundo, baje el pie y repita la acción 8 veces. Lleve a cabo todos los pasos con la otra pierna. Puede realizar 2 series.

RESISTENCIA CON PESO CORPORAL

ADVERTENCIA: Los ejercicios con el peso corporal (dominadas, lagartijas, flexiones abdominales y flexiones de zancadas o lunges) suponen un esfuerzo mayor y solo se recomiendan a quienes ya están habituados al ejercicio.

SENTADILLAS PARA TRABAJO DE CUÁDRICEPS



1
Ubíquese de pie, mirando al frente y con la espalda recta, mientras los pies se separan paralelo a los hombros. Eleve los brazos hasta quedar en un ángulo de 90° y descienda los glúteos flexionando la rodilla y la cadera.



2
Descendamos hasta que los muslos quedan paralelos al suelo; cuide que la rodilla no pase de la punta del pie, ni sobrepase los 90° de flexión. Elévese lentamente. Repita esta acción entre 4 a 8 veces.

EJERCICIOS CON BANDAS DE RESISTENCIA

CUIDADO DE BÍCEPS



1
Sentado, apoye los pies en el suelo y manténgalos alineados con los hombros; a su vez, tome una banda elástica y sujete un extremo con sus pies y el otro con su mano.



2
Suba suavemente la mano hacia el hombro estirando el elástico y regrese la mano hasta su posición original. Repita 10 veces en cada pierna. (2 series).

*Consulte a su médico antes de realizar esta rutina.

Referencias:

- Ejercicios tomados de: Saavedra, P. et al., 2004. Efecto del ejercicio excéntrico, isométrico e isodónico en la fuerza muscular de tobillo en pacientes con esguince. Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación, [online] 16, pp.110-116. Available at: <https://www.medigraphic.com/pdf/fisica/mf/2004/mf044c.pdf>
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (2012). Guía de ejercicios físico para adultos mayores (Ebook). Retrieved 9 March 2020, from https://www.segg.es/media/Descargas/Acreditacion%20de%20Caldas%20SEG%20CentrosDra/GU%C3%84DA%20DE%20EJERCICIO%20PARA%20ADULTOS%20MAYORES.pdf.
- Fisioterapia Querétaro. (2019, abril) 3 Ejercicios de fortalecimiento para Adultos Mayores (con Bandas Elásticas) Prevenir Caidas. [Archivo de vídeo] Recuperado de: https://www.youtube.com/watch?v=lg8MJAS4h0