¿Qué debes saber antes de realizar actividad física?

Medicarte





¿Es necesario contar con máquinas para hacer ejercicio?

Si estás comenzando a hacer ejercicio y deseas obtener una óptima condición física, ganar flexibilidad, resistencia, o simplemente relajarte, no es necesario contar con máquinas u objetos de ejercicio.



¿Es seguro realizar ejercicio en casa?

Es completamente seguro y confiable ejercitarse en el hogar, aun así, para asegurarte de no sufrir algún tipo de lesión o accidente, es importante que busques asesoría de un experto y diseñes una rutina ideal para ti.

"El ejercicio es la clave para la salud física y de la mente"

Nelson Mandela

Tipos de ejercicios

que puedes realizar



Cardio

Cualquier tipo de actividad física que aumente las pulsaciones del corazón, estos ejercicios buscan por lo general aumentar la resistencia cardio pulmonar.

Ejercicios de fuerza

Ejercicios donde se vence una resistencia para ganar fuerza muscular, en este tipo de entrenamiento se puede usar el mismo peso corporal.

Ejercicios de flexibilidad y movilidad

Se centran en mantener y aumentar la amplitud del movimiento y el rango de movilidad. Son excelentes para fortalecer el cuerpo y mantener los niveles de flexibilidad.

Serie de ejercicios
que te ayudarán a mejorar tu condición física

Ejercicios de estiramientos



Comienza de pie y con los pies bien separados. Luego, dobla lentamente la rodilla para permitir un estiramiento suave de la pierna opuesta. Mantén la rodilla recta sobre la pierna objetivo todo el tiempo. En este ejercicio deberías sentir un estiramiento en la parte interna del muslo.



Mientras estás acostado/a boca arriba, sostén la rodilla con la mano opuesta y levanta la rodilla hacia el hombro opuesto.



Mientras estás acostado/a boca arriba, levanta la pierna y sostén la parte posterior de la rodilla. Luego, tira la pierna hacia arriba hasta sentir un estiramiento. Sostenga, relájese y repita.



Acuéstate boca arriba y coloca una correa de estiramiento en su pie. Tira de la correa para ayudar a levantar la pierna y estirar la parte posterior de la pierna. Mantén la pierna de su objetivo estirada para doblar ligeramente todo el tiempo.



En posición de pie, cruza la pierna afectada por detrás de la pierna sana. Luego, inclínate hacia adelante y hacia el lado no afectado mientras usas tu brazo para mantener el equilibrio.

Ejercicios miembros inferiores



Mientras estás de pie con una banda elástica alrededor de los tobillos, mueve la pierna objetivo hacia un lado.



Mientras estás parado/a con una banda elástica alrededor de tus tobillos, mueve la pierna objetivo hacia atrás como se muestra. Mantén las rodillas rectas todo el tiempo.



Acuéstate sobre tu espalda con las rodillas dobladas. Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas y luego sepáralas.

Ejercicios miembros superiores



Comienza con el codo doblado y sosteniendo una banda elástica como se muestra. Tira de la banda hacia abajo a medida que extiendes tu codo. Mantén el codo a tu lado todo el tiempo.



Con el brazo a tu lado sosteniendo una banda elástica, levanta tu mano doblando el codo. Mantén la palma de tu mano boca arriba todo el tiempo.



Extensión del truco del codo vertical

Extiende tu codo como se muestra mientras sostienes un peso libre.
Mantén la parte superior del brazo hacia arriba y solo dobla y estira el codo.

Elaboración horizontal bilateral de la banda elástica



Mientras sostienes una banda elástica con los codos rectos y en frente de tu cuerpo, separa los brazos y estíralos hacia un lado.

Filas de la banda elástica



Sostén la banda elástica con ambas manos, retira la banda mientras doblas los codos. Mantén tus codos cerca del lado de su cuerpo.

Flexión de hombro de banda elástica



Mientras sostienes una banda elástica a tu lado, levanta el brazo hacia delante y mantén el codo derecho.



Mientras sostienes una banda elástica con ambos brazos frente a ti con los codos rectos, tira de la banda hacia abajo y hacia atrás del lado de su costado.

Medicarte

gestión farmacoterapéutica avanzada

@medicarteips

MedicarteIPS

Canal MedicarteIPS

medicarte.com.co

Aprende con nosotros:

VIGILADO Supersalud