

Qué contiene la Guía de Ejercicios



2. Cómo usar esta Guía

3. La seguridad al hacer ejercicio

4. Establezca sus metas y lleve un registro

5. Ejercicios para fortalecer el cuerpo

6. Calentamiento

Sentarse y pararse derecho
Respirar con el estómago

7. Calentamiento con música

Estiramientos de calentamiento

8. Ejercicios de equilibrio

Pararse sobre una pierna
Equilibrio al estar sentado
Caminar en línea recta

9. Caminar con flexión

Con el reloj

10. Fortalecimiento

Extensión de las piernas
Abdominales

11. Movimiento de hombros

Flexión de los bíceps

12. Fortalecimiento

Sentarse y pararse
Levantamiento de pantorrillas y talones

13. Ejercicios en la pared

Levantar los dedos de los pies

14. Alternar los brazos y las piernas

15. Flexiones estacionarias

Levantamiento de rodillas

16. Estiramientos

Mover el cuello
Girar sentado

17. Presionar los codos

Estirar las pantorrillas

18. Estirar la parte de atrás de los muslos

Pararse en triángulo

19. Pararse en posición de guerrero

Estirarse en ángulo

20. Ejercicios de rutina

21. Agradecimientos

Cómo usar esta Guía



Los ejercicios de esta Guía fueron seleccionados de las clases de Pasos Saludables en Movimiento (“Healthy Steps in Motion”). Usted puede utilizar esta Guía para continuar con su rutina de ejercicios en casa.

Su rutina de ejercicio Usted puede continuar haciendo la rutina de Pasos Saludables en Movimiento en su casa. La rutina incluye lo siguiente:

Calentamiento: Durante el calentamiento usted se mueve despacio para aumentar el ritmo cardiaco, el flujo de sangre a sus músculos y poner en movimiento sus articulaciones. Cuando sus músculos y articulaciones están calientes, usted se mueve con mayor facilidad. Se sentirá menos entumido y sentirá menos dolor. Empiece haciendo 10 minutos de calentamiento.

Ejercicios de equilibrio: Cuando hace ejercicios de equilibrio, usted practica su equilibrio en distintas posiciones. Esto puede ayudarle a reducir el riesgo de caerse. Incluya 1 ó 2 ejercicios de equilibrio en cada rutina.

Ejercicios de fortalecimiento: Los ejercicios para fortalecer el cuerpo hacen crecer los músculos. Usted adquiere fuerza al levantar pesas, estirar bandas, o levantar su propio cuerpo. En la página 5 encontrará ejemplos de ejercicios para fortalecer el cuerpo.

Estiramientos: Al final de su rutina estírese suavemente y relaje sus músculos. Los estiramientos aumentan la flexibilidad. Inicie cada estiramiento en una posición que se sienta cómoda. Continúe respirando y relaje el estiramiento mientras exhala. No haga rebotar su cuerpo.

¿Qué pasa si quiero caminar o montar en bicicleta como parte de mi rutina de ejercicio? Hacerlo sería un gran complemento para su rutina. Caminar y montar en bicicleta son considerados ejercicios aeróbicos, porque usted respira profundamente y utiliza mucho aire. Antes de caminar o montar en bicicleta haga 10 minutos de calentamiento. Después de hacer su ejercicio, enfríese por 10 minutos y luego haga estiramientos. Si no se enfría, podría marearse o desmayarse. Usted puede utilizar el Calentamiento con música de la página 7 para enfriar su cuerpo. También puede caminar despacio por diez minutos.

Si camino o monto en bicicleta, ¿tengo que hacer también ejercicios de fortalecimiento? Los ejercicios de fortalecimiento hacen crecer los músculos. Caminar y correr fortalecen su corazón pero no aumentan los músculos. Al hacer ejercicios de fortalecimiento encontrará que le será más fácil caminar, levantarse de una silla o alcanzar objetos altos.

La seguridad al hacer ejercicio



El ejercicio le ayuda a tener energía y a estar fuerte. Aunque no haya hecho ejercicio en muchos años, usted puede beneficiarse de estar más activo físicamente.

Siempre es recomendable hablar con el médico antes de iniciar una nueva rutina de ejercicios. Si tiene algún problema de salud, pregúntele al médico cómo puede empezar a hacer ejercicios.

Para evitar las lesiones

- Haga calentamiento antes de empezar.
- Respire libremente mientras hace ejercicio.
- Tome agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Termine su rutina despacio.
- Estírese al final.

¿Con cuánta intensidad debo hacer ejercicio?

Al hacer ejercicio es normal respirar más rápido y más profundo y sentir el corazón latir más rápido. Empezará a sudar. Es posible que sienta un poco de dolor muscular después de hacer ejercicio. Hacer ejercicio con regularidad y estirarse al final de la rutina le ayudará a prevenir el dolor.

¿Cómo puedo saber si el ejercicio que estoy haciendo es demasiado intenso? Usted debe reducir el ejercicio o dejar de hacerlo si:

- Siente que le falta el aire.
- Respira con dificultad o empieza a toser.
- Siente dolor o presión en el pecho.
- Se siente mareado o confundido.
- Tiene calambres, dolores musculares fuertes o dolor.
- Suda más de lo normal.

¿Qué hago si siento dolor al hacer ejercicio? DETÉNGASE. Luego:

1. Asegúrese de estar haciendo el ejercicio de la manera correcta.
2. Muévase menos o reduzca el peso que está levantando.
3. Si todavía le duele, cambie de ejercicio.

¿Qué hago si los músculos me duelen después de hacer ejercicio? Eso es algo natural cuando se comienza o se aumenta la intensidad de un ejercicio. En unos días debe sentirse mejor. Póngase una bolsa de hielo en el área adolorida por 15 minutos, varias veces al día. Si cree que tiene una lesión más seria, consulte al médico.

Establezca sus metas y lleve un registro



Cuando nos ponemos metas y llevamos cuenta de nuestro progreso, generalmente tenemos más éxito. Mantener cuenta del ejercicio le permite enfocarse en lo que está haciendo bien. Puede ayudarle a darse cuenta de que está dejando de hacer ejercicio y así podrá realizar cambios para volver a su objetivo.

Establezca sus metas

Al enumerar sus metas, comience poco a poco. Incluya aquellas actividades que puede medir. Por ejemplo, podría escribir “caminaré 20 minutos al día”, en vez de, “bajaré de peso”.

Estos son algunos ejemplos de metas a corto plazo:

- Caminar por 10 minutos 3 veces al día.
- Asistir a una clase de ejercicios 2 veces por semana.
- Caminar 5 minutos más todos los días.
- No permanecer sentado por más de 30 minutos seguidos.

Escriba aquí sus metas a corto plazo:

1. _____
2. _____
3. _____

Lleve un registro de su progreso

Es fácil llevar un registro usando un calendario. Este es un ejemplo: La meta de Alicia es caminar 15 minutos al día y hacer ejercicios de fortalecimiento 3 veces por semana, ya sea en casa o en una clase.

Como puede ver, Alicia cumplió sus metas. Además trabajó en el jardín, otra buena actividad. En general, ¡lo hizo muy bien!

L	Caminé 15 minutos Ejercicios de fortalecimiento
M	Caminé 15 minutos
M	Caminé 10 minutos Clase de ejercicios
J	Caminé 15 minutos
V	Caminé 15 minutos Clase de ejercicios
S	Caminé 15 minutos
D	Caminé 20 minutos Trabajé en el jardín

L _____

M _____

M _____

J _____

V _____

S _____

D _____

▶
Haga su propio
calendario de
ejercicios

Ejercicios para fortalecer el cuerpo

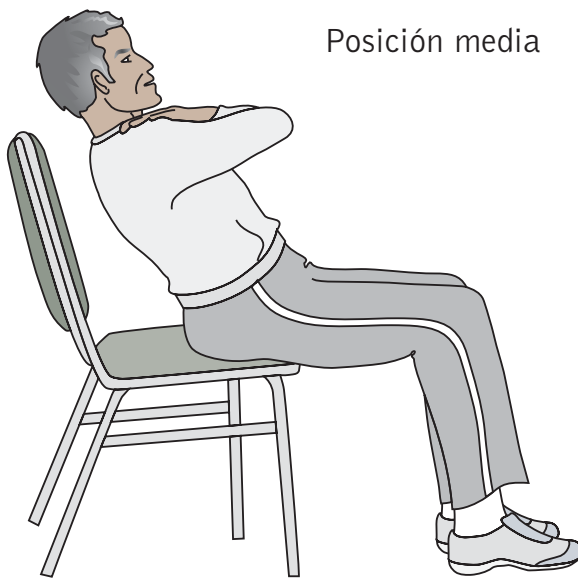


1. Empiece con una postura adecuada.
2. Termine donde empezó.
3. Si siente dolor en alguna articulación, limite sus movimientos o disminuya el peso.
4. No tranque las articulaciones (estirarlas demasiado). Esto les hace daño.
5. Deténgase un momento y exhale en la posición media.
6. Haga cada ejercicio lentamente. Si lo hace demasiado rápido empezará a oscilar, por lo que los músculos trabajarán menos y las articulaciones más. Esto puede resultar en lesiones.

Posición para iniciar y terminar



Posición media



¿Cuánto ejercicio debo hacer? Empiece con una serie. Una serie significa de 8 a 12 repeticiones. Conforme vaya fortaleciendo el cuerpo, quizá pueda hacer de 2 a 3 series de cada ejercicio. Descanse entre 2 y 3 minutos entre cada serie.

¿Con qué frecuencia debo hacer los ejercicios de fortalecimiento? Trate de hacerlos 2 ó 3 veces por semana. Si hace ejercicios de fortalecimiento 2 días seguidos, un día ejercite la parte superior del cuerpo y el otro la parte inferior. Los músculos necesitan un día para descansar.

¿Cuánto peso puedo levantar? Comience con un peso que pueda levantar de 8 a 12 veces seguidas, pero no más. La mayoría de las mujeres empiezan utilizando de 2 a 4 libras para los ejercicios de la parte superior del cuerpo y de 3 a 5 libras para los ejercicios de la parte inferior. La mayoría de los hombres empiezan con 3 a 5 libras para los ejercicios de la parte superior del cuerpo y de 4 a 6 libras para la parte inferior. Si le han hecho una cirugía para reemplazar alguna articulación o padece de artritis, consulte con el médico antes de utilizar pesas o bandas elásticas.