



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO. PACIENTE NO SARCOPÉNICO/A

Recomendamos realizar el ejercicio físico preferiblemente en las primeras horas de la mañana o a primera hora de la tarde y siempre sin dolor.

▶ 1. EJERCICIO DE RESISTENCIA (CAMINAR O MONTAR EN BICICLETA)

Caminar: 5 días por semana, un mínimo de 30 minutos al día, con una cadencia de paso de 90-100 pasos por minuto (ejercicio duro) o

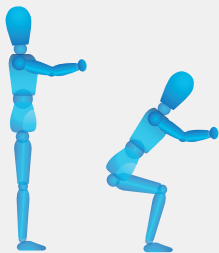
Bicileta: 5 días por semana, un mínimo de 30 minutos al día, con una intensidad valorada como ejercicio duro.

Si se parte de sedentarismo, empezar por la mitad de tiempo e ir aumentando progresivamente.



▶ 2. EJERCICIOS DE FUERZA

Deben realizarse 3 días por semana, en días alternos (lunes, miércoles y viernes), en 2 series de 10 repeticiones cada una y con un descanso de 1 minuto entre series. La intensidad de los ejercicios debe incrementarse de forma progresiva con el objetivo de llevar el músculo al cansancio (pero sin llegar al punto de fatiga) al final de la segunda serie. Los ejercicios han de realizarse a un ritmo lento.



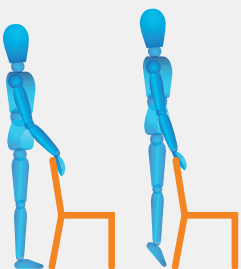
2.1 Flexión de rodilla

- Pies separados a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Colocar los brazos hacia delante para estabilizar el cuerpo.
- Bajar el cuerpo flexionando las rodillas y llevando las caderas hacia atrás (como si fuera a sentarse en una silla).
- Mantener la espalda recta durante el ejercicio.
- No superar los 90° de flexión de rodillas.



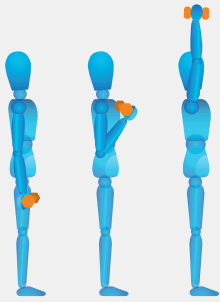
2.2 Genuflexión

- Con los pies separados a una distancia equivalente a la anchura de las caderas, dar un paso largo hacia delante con una pierna y flexionar las rodillas.
- Mantener el cuerpo en posición vertical, alineado con las caderas.
- No superar los 90° de flexión de rodillas ni caderas.
- Repetir con la otra pierna.



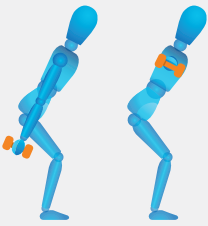
2.3 Ponerse de puntillas

- De pie, frente a una silla. Pies separados a una distancia equivalente a la anchura de las caderas. Espalda en posición vertical.
- Elevar el cuerpo despegando los talones del suelo tanto como se pueda, mantener la posición durante 5 segundos y bajar los talones hasta el suelo lentamente.



2.4 Flexionar y levantar los brazos con un peso en la mano

- Coger algo de peso (mínimo 1 kg) con cada mano.
- Espalda recta y buen apoyo de los pies en el suelo.
- Subir las manos hacia los hombros con las palmas mirando hacia el cuerpo.
- Elevar las manos en dirección al cielo con las palmas de ambas manos mirándose.
- Bajar deshaciendo el mismo movimiento.



2.5 Separar los brazos del cuerpo hacia los lados (con un peso en la mano)

- Coger algo de peso (mínimo 1 kg) con cada mano.
- Espalda recta y con un poco de inclinación hacia delante. Buen apoyo de los pies en el suelo y mínima flexión de rodillas.
- Brazos en dirección al suelo manteniendo los codos con una mínima flexión.
- Elevar los brazos lateralmente hasta la altura de los hombros, mantenerlos levantados 5 segundos y bajarlos lentamente a la posición inicial.

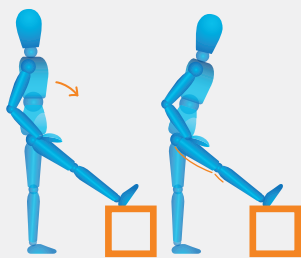


2.6 Levantar un peso

- Coger algo de peso (mínimo 1 kg) con una mano.
- Espalda recta alineada con la pierna de detrás. Pierna de delante flexionada.
- La mano contraria a la pierna flexionada es la que trabaja. Brazo estirado hacia el suelo.
- Tirar del peso hacia arriba hasta la altura de la axila, flexionando el codo y llevándolo hacia atrás.
- Mantener la posición 3 segundos y bajar lentamente a la posición inicial.

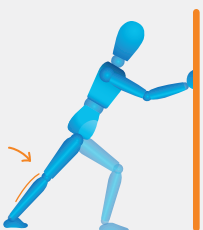
▶ 3. ESTIRAMIENTOS

Deben realizarse 3 días por semana, en días alternos (lunes, miércoles y viernes), después de los ejercicios de fuerza. Mantener la tensión durante 15 segundos y realizar 4 repeticiones. Mantener el estiramiento en el punto de tensión, pero sin dolor.



3.1 Tensión en la parte posterior del muslo

- De pie, frente a un escalón. Colocar un pie encima del escalón, con la punta mirando hacia el cuerpo y las piernas estiradas.
- Manteniendo la espalda recta, inclinación hacia delante hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.
- Mantener la posición durante el tiempo requerido.



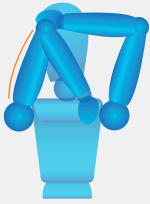
3.2 Tensión en la parte anterior de la pierna

- Frente de una pared, apoyar las manos en ella a la altura de los hombros.
- Colocar un pie cerca de la pared, con flexión de rodilla, y el otro justo detrás del cuerpo con la rodilla estirada y sin levantar el talón del suelo.
- Mantener la posición durante el tiempo requerido.



3.3 Tensión en la parte anterior del muslo

- De pie, sobre una sola pierna.
- Coger el pie por el dorso con la mano del mismo lado.
- La rodilla de la pierna que trabaja alineada con la otra pierna y orientada mirando al suelo.
- Tirar del pie hacia el glúteo dejando que la rodilla vaya un poco hacia atrás sin mover el cuerpo.
- Mantener el estiramiento durante el tiempo requerido.

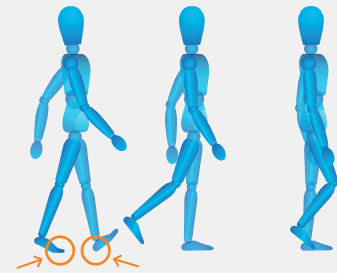


3.4 Tensión en la parte lateral del brazo

- De pie, con los pies a una distancia equivalente a la anchura de las caderas.
- Un brazo detrás de la cabeza, cogido por el codo con la mano contraria.
- Tirar lentamente del codo en dirección al suelo hasta notar el estiramiento.
- Mantener el estiramiento durante el tiempo requerido.

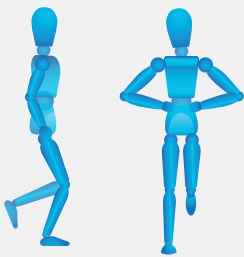
► 4. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

Deben realizarse 2 días por semana, en días alternos (martes y jueves), con sesiones de ejercicio de 15 minutos cada una.



4.1 Caminar pisando con los talones

- Caminar poniendo el talón del pie de delante lo más cerca posible de la punta del pie de detrás. Como si anduviera por encima de una cuerda.
- Cuerpo bien estirado hacia arriba, sin mirar al suelo, manteniendo la mirada horizontal y fija en un mismo punto.



4.2 Mantenerse en pie con una sola pierna

- Frente a una superficie estable por si necesita apoyarse al realizar el ejercicio.
- Cuerpo recto y cadera alineada.
- Pierna del suelo con una mínima flexión de rodilla.
- Intentar mantener el equilibrio sin que la pierna contraria toque el suelo. Si resulta fácil mantener el equilibrio, se pueden realizar movimientos con el pie que está levantado, simulando escribir las letras del abecedario en el aire.
- Alternar ambas piernas.



4.3 Mantenerse con un solo pie

- De pie, cuerpo bien estirado.
- Apoyo de un solo pie en el suelo. Con el otro pie, intentar poner la planta del mismo en la cara interna de la rodilla contraria.
- Mantener el equilibrio y alternar ambas piernas.

► CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO

	LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO
Resistencia moderada	X	X	X	X	X	X	
Fuerza, equilibrio y estiramiento	X		X		X		