



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO. PACIENTE SARCO PÉNICO

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: 5-6 días por semana, un mínimo de 45 minutos al día, con una cadencia de paso de 70-80 pasos por minutos (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.

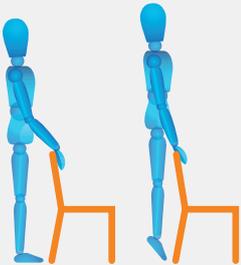
► 2. EJERCICIOS DE FUERZA

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. Mantener el ejercicio 5 segundos. 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 Levantarse de la silla

- Pies separados a una distancia equivalente a la anchura de las caderas, peso repartido por toda la planta del pie.
- Colocar los brazos en las caderas.
- Bajar el cuerpo flexionando las rodillas y llevando la cadera hacia atrás.



2.2 Ponerse de puntillas

- De pie, delante de 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 5 segundos y bajar los talones hasta el suelo lentamente.



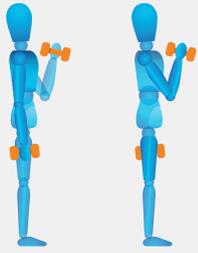
2.3 Llevar la pierna hacia atrás

- De pie, frente a una silla. Cuerpo bien recto sin inclinarlo hacia delante.
- Llevar una pierna hacia atrás con la rodilla completamente estirada hacia atrás, despegando el pie del suelo.
- Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.



2.4 Llevar la pierna hacia un lado

- De pie frente a una silla, cuerpo bien recto sin inclinarlo hacia los lados.
- Llevar una pierna hacia atrás con la rodilla completamente estirada hacia el lado, despegando el pie del suelo.
- Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.
- Alternar el trabajo de ambas piernas.



2.5 Flexionar los brazos con un peso en la mano

- Coger algo de peso (mínimo 0,5 kg) con cada mano.
- Espalda recta y buen apoyo de los pies en el suelo.
- Levantar una mano hacia el hombro con el codo mirando al suelo y mantener la posición 5 segundos.
- Realizar el regreso a la posición inicial de forma muy lenta y controlada.
- Alternar el trabajo de ambos brazos.

▶ 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.

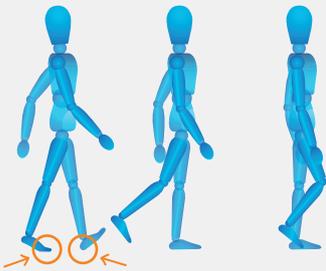
3.1 Tensión a la parte posterior de la pierna



- Sentado/a en el borde de una silla.
- Rodillas totalmente estiradas con los talones apoyados en el suelo.
- Inclinar el peso del cuerpo hacia delante, dejando caer la cabeza por dentro de las piernas.
- Abrazar las piernas colocando las manos lo más cerca posible de los tobillos.
- Mantener el estiramiento durante el tiempo requerido.

▶ 4. EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

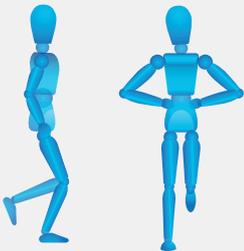
Deben realizarse 2 días por semana, en días alternos (martes y jueves), con sesiones de ejercicio de 15 minutos cada una.



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 en el aire, simulando escribir las letras del abecedario en el aire.
- 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		