

NIVEL INTERMEDIO

En este documento, se describen los ejercicios de nivel intermedio propuestos en los vídeos para **mejorar el equilibrio, la fuerza y la flexibilidad**. Estos ejercicios ayudan a cumplir las recomendaciones de actividad física de estos tres componentes.

Puedes consultar las recomendaciones en www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es

PAUTAS GENERALES Y CARACTERÍSTICAS:

- Los vídeos proponen diferentes ejercicios a realizar en función de tu forma física previa. Puedes empezar con el nivel que mejor se adecue a ti y después, cuando lo ejecutes con facilidad y necesites progresar, continuar con el nivel siguiente. Esta progresión puedes realizarla para cada componente (equilibrio, fuerza y flexibilidad).
- Al comenzar a realizar estos ejercicios, es posible que tengas dificultades hasta familiarizarte con cada ejercicio. Forma parte del comienzo, no te preocupes, continúa y en pocas sesiones verás los progresos. Los ejercicios suponen pequeños retos, que te permitirán mejorar.
- Empezar por el equilibrio, seguir con la fuerza, y terminar por la flexibilidad contribuye a que la ejecución sea más adecuada. El equilibrio activa la propiocepción (la ubicación de los diversos segmentos corporales en el espacio), y contribuye a calentar la musculatura que interviene a continuación en los ejercicios de fuerza. Los ejercicios de estiramiento ayudan a que los músculos recuperen su longitud inicial, mejorando el rango articular además de ayudar a prevenir lesiones.
- Los ejercicios que proponemos se realizan en poco tiempo (10-15 min cada sesión).
- Estos ejercicios activan todo el cuerpo. En pocos ejercicios se trabajan varios grupos musculares de una manera sencilla y eficaz, empleando materiales caseros o fácilmente disponibles.
- Los ejercicios propuestos pueden realizarse en cualquier lugar y en cualquier momento del día.
- Se recomienda realizarlos un mínimo de dos días a lo largo de la semana. Mejor dejando algún día entre medias de las dos sesiones.



- El número de veces que se realiza cada ejercicio está diseñado de forma orientativa, y no ha de ser tomado como una regla fija, sino que ha de adecuarse a la condición física de cada uno, y en función del día, pues no siempre respondemos igual ante una misma tarea.
- Respira de forma fluida y regular, sin aguantar la respiración, para evitar subidas de la tensión arterial, sobre todo si estás diagnosticado de tensión alta.
- Realiza de forma controlada todos los movimientos de cada ejercicio, ¡no lles prisa!

Prepara:

Dos botellas de agua de medio litro, dos cojines y una toalla pequeña (o materiales similares).



EQUILIBRIO

EJERCICIO DE EQUILIBRIO 1

TOCAR DELANTE Y DETRÁS CON EL PIE

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio dinámico.

- Colocarse de pie entre dos objetos pequeños en el suelo (como botellas pequeñas o cojines).
- Mantener de pie el equilibrio en una sola pierna y pasar la otra por encima del objeto que se tiene delante en el suelo, y después por encima del objeto que se tiene detrás.



Pie derecho hacia delante



Pie derecho hacia atrás

Realizar esta secuencia durante 30 segundos. Dos veces con cada pie.



EJERCICIO DE EQUILIBRIO 2

PASO LATERAL CON EQUILIBRIO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja el equilibrio dinámico mediante un balanceo lateral de cuerpo.

- Con dos cojines en el suelo, colocar un pie encima de cada uno, y abrir los brazos en cruz.
- Desde esta posición, trasladar el peso del cuerpo a una pierna, mientras la otra se flexiona elevando la rodilla a la altura de la cadera.



Equilibrio a un pie y elevación de rodilla, y dar un paso lateral



Mantener equilibrio tras paso lateral, y preparación para el siguiente

Consideraciones: Es muy importante la contracción abdominal y que la espalda esté lo más erguida posible. Cuidar que los cojines no puedan deslizarse.

Realizar 6 veces con cada pierna manteniendo el apoyo 3 segundos.



FUERZA

EJERCICIO DE FUERZA 1

SENTADILLAS CON ELEVACIÓN DE BRAZOS

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la fuerza de las piernas y brazos principalmente.

- De pie, con una botella de agua sujeta en cada mano a los lados del cuerpo, piernas separadas algo más de la anchura de los hombros, elevar los brazos por encima de la cabeza.



Brazos por encima de la cabeza y piernas algo más separadas que la anchura de los hombros

- Desde ahí, bajar los brazos y flexionar las rodillas echando el peso del cuerpo hacia los talones como si se sentara en una silla (sentadilla), y al mismo tiempo bajar los brazos quedando encima de las rodillas aproximadamente, sin tocarlas.



Bajar brazos y flexionar rodillas al mismo tiempo

- Posteriormente, volver a la posición inicial extendiendo rodillas y elevando los brazos por encima de la cabeza.

Consideraciones: En el momento de flexionar las rodillas, es importante que la bajada sea llevando la cadera hacia atrás y no las rodillas hacia delante. Las rodillas no sobrepasarán la punta de los pies.

Musculatura involucrada: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, aductores, deltoides.

Realizar 12 sentadillas, descansar 30 segundos y repetir 12 sentadillas más.

EJERCICIO DE FUERZA 2

ARRASTRAR TOALLA CON EL PIE ELEVANDO BRAZOS

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura de las piernas y de los brazos.

- De pie, con una botella de agua sujeta en cada mano a los lados del cuerpo, piernas separadas a la anchura de los hombros, con un pie encima de una pequeña toalla que está en contacto con el suelo.



Posición inicial con una toalla bajo el pie, y dos botellas de agua

- Elevar los brazos de forma lateral hasta la altura de los hombros aproximadamente, mientras se desplaza el pie que está en contacto con la toalla hacia un lado con la pierna extendida; flexionando la rodilla de la otra pierna.



Arrastrar la toalla hacia un lado y elevar brazos al mismo tiempo

- Posteriormente, volver a la posición inicial acercando la pierna y los brazos al cuerpo.

Consideraciones: Se ha de ejercer fuerza a la hora de arrastrar la toalla en el suelo.

Musculatura involucrada: Cuádriceps, glúteos, abductores, aductores, deltoides.

Realizar 15 veces, descansar 30 segundos y repetir 15 veces más con el otro pie.

EJERCICIO DE FUERZA 3

ARRASTRAR TOALLA HACIA ATRÁS CON EL PIE

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura de las piernas y brazos.

- De pie, con una botella de agua sujeta en cada mano a los lados del cuerpo, piernas separadas a la anchura de los hombros, con un pie encima de una pequeña toalla que está en contacto con el suelo.



Posición inicial con una toalla bajo el pie,
y dos botellas de agua

- Elevar los brazos hacia delante alcanzando la altura de los hombros aproximadamente mientras desplaza el pie que está en contacto con la toalla hacia atrás, quedando la pierna extendida, y flexionando la rodilla de la otra pierna.



Arrastrar la toalla hacia atrás y elevar los brazos
hacia delante al mismo tiempo

- Posteriormente, volver a la posición inicial, llevando la pierna de atrás hacia delante y los brazos a los lados del cuerpo.

Consideraciones: No sobrepasar con la rodilla de la pierna adelantada la punta del pie de ese mismo lado.

Musculatura involucrada: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteos, deltoides.

Realizar 15 veces, descansar 30 segundos y repetir 15 veces más con el otro pie.

EJERCICIO DE FUERZA 4

LEVANTAR PESO EN INCLINACIÓN

Objetivo y descripción:

Este ejercicio trabaja la musculatura de la espalda y parte posterior del brazo.

- Apoyar una rodilla en el asiento de una silla o sillón, apoyando la otra pierna extendida en el suelo. El brazo del lado de la rodilla del asiento se apoya en el respaldo de la silla, y el otro brazo se extiende al lado del cuerpo, con una botella en la mano.



Rodilla y mano del mismo lado en apoyo, cuerpo inclinado

- Desde esa posición, llevar el codo del brazo que sujeta la botella hacia atrás, flexionándolo hasta quedar a la misma altura que el hombro.



Elevar codo hacia atrás, pegado al cuerpo



Consideraciones: Mantener espalda recta en todo momento y mantener una ligera contracción abdominal.

Musculatura involucrada: Dorsal ancho, tríceps

Realizar 12 veces, descansar 30 segundos y repetir 12 veces más con el otro brazo.



FLEXIBILIDAD

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 1

ESTIRAMIENTO DE CADERA

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de las caderas y piernas, así como la pared lateral del abdomen.

- Situarse de rodillas, con un pie adelantado en contacto con el suelo, la rodilla de la otra pierna apoyada en un cojín, y brazos extendidos por encima de la cabeza.



Zancada con apoyo de rodilla trasera, brazos extendidos por encima de la cabeza

- Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada y mantener el estiramiento con los brazos por encima de la cabeza.



Girar el tronco hacia el lado de la pierna adelantada



Musculatura involucrada: Psoas-ilíaco, cuádriceps, oblicuos.

Mantener 20 segundos con cada pierna.

EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 2

ESTIRAMIENTO CON APOYO EN PARED

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira toda la espalda y parte posterior de piernas.

- Situarse de pie en frente de una pared a un metro aproximadamente, apoyar las manos con los brazos completamente extendidos en la pared, con el tronco inclinado paralelo al suelo y las piernas rectas.



Apoyo de brazos en pared, tronco inclinado y piernas rectas

Consideraciones: Mantener la espalda recta y que no se arquee la zona lumbar.

Musculatura involucrada: Erector espinal, isquiotibiales.

Mantener la posición 20 segundos.



EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 3

ESTIRAMIENTO DE BRAZO CON APOYO EN PARED

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de los hombros y parte alta del cuerpo.

- Situarse de pie apoyando la palma de la mano con el brazo extendido de forma lateral en una pared.



Apoyar la palma de la mano en una pared y mantener la mirada al frente

- Después girar el tronco y cuello hacia el lado contrario a la pared.



Girar el tronco y cuello hacia el lado contrario del apoyo

Musculatura involucrada: Deltoides, pectoral.

Mantener 20 segundos la posición con cada brazo.



EJERCICIO DE FLEXIBILIDAD 4

ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

Objetivo y descripción:

Este ejercicio estira la musculatura de los hombros.

- De pie, apoyar una palma de la mano en el codo del brazo contrario, acercándolo al cuerpo a la altura del hombro aproximadamente.



Coger el codo a la altura de los hombros

- Acercar el codo hacia el hombro contrario, y mantener el estiramiento 20 segundos.



Acercar el codo al cuerpo

Musculatura involucrada: Deltoides.

Mantener 20 segundos con cada brazo.

COORDINACIÓN

Área de Promoción de la Salud. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad

Grupo de Investigación PAFS (Promoción de la Actividad Física para la Salud)

www.grupopafs.com

- Susana Aznar Laín (guion y vídeo)
- Christian López Rodríguez (guion y vídeo)
- Javier Ortega López (vídeo)

www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es



ESTRATEGIA PROMOCIÓN DE LA SALUD Y PREVENCIÓN EN EL SNS

