



Tabla de ejercicios.

Practique algún tipo de ejercicio físico moderado con frecuencia, adaptado a tu edad y condición física. Algunos ejercicios recomendables son: caminar, natación, bicicleta, y gimnasia. Sea cual sea el ejercicio elegido no debe ser agotador y debe proteger adecuadamente la extremidad portadora del acceso vascular.

¿Qué tengo que hacer para empezar?

Antes de iniciar un entrenamiento, es necesario planificar la actividad. Para ello, es útil pararse a pensar y preguntarse las siguientes cuestiones: ¿Qué ejercicio me gustaría empezar? ¿He practicado alguno antes? ¿Sería capaz de mantener ese ejercicio durante 6 meses? ¿Qué horario me resulta sencillo de cumplir? Una vez respondidas estas preguntas, debemos plantear un objetivo lo más realista posible, para evitar la frustración y así poder mantener el entrenamiento en el tiempo. Ideal realizar diferentes actividades para no caer en el aburrimiento y la rutina. Los beneficios antes descritos, se producen a largo plazo, por lo que es fácil desanimarse al no ver resultados desde el principio. Debemos tener paciencia, constancia y motivación.

Por último, pero no por ello menos importante, para empezar a entrenar, hay que llevar buen calzado y ropa cómoda adecuados al clima. Además, las horas de ejercicio no deben ser ni las más calurosas ni las más frías. No se debe hacer ejercicio si fiebre, si apareciera dolor durante o tras el ejercicio...

¿Qué ejercicio debo realizar?

1

Antes de empezar el ejercicio, hay que realizar un calentamiento de unos 5-10 minutos, que consistirá en movilización de articulaciones e inicio progresivo de la actividad.

2

Encogerse de hombros.

- Hacer círculos con los hombros en cada dirección.
- Mover la cabeza a un lado y al otro.
- Hacer círculos con las muñecas en sentido horario y antihorario.
- Hacer círculos con los tobillos en sentido horario y antihorario.
- Marcha durante 1 minuto.
- Debe hacer 4 repeticiones del ejercicio A al E.

- 3 Debe elegir un ejercicio cardiovascular de los abajo indicados o similares. Puede realizar la actividad que más le guste: andar, bici, nadar, aquagym, bailar. Debe mantener el ejercicio unos 20-30 minutos. Puede iniciar con 10 minutos e ir aumentando la duración conforme se adapte a la nueva actividad.
- 4 Además, sería conveniente trabajar la fuerza y el equilibrio con ejercicios como estos, realizando 2-3 series de 10-15 repeticiones:

Miembros superiores.

Deltoides.



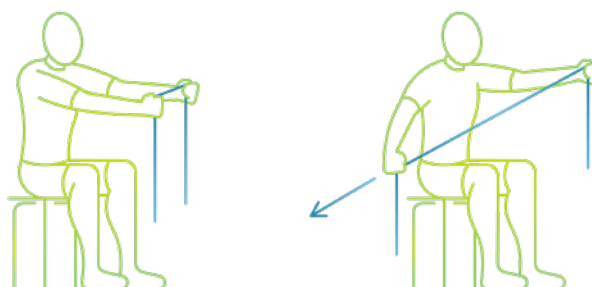
Pise la zona central de la banda elástica y agarre fuerte los laterales, intente subir los brazos manteniendo los codos extendidos. Mantener la espalda recta. No realizar este ejercicio si provoca dolor en hombros.

Bíceps.



Pise un extremo de la banda elástica. Con una mano lleve la banda hacia el hombro y vuelva lentamente a bajarla, hasta extender el codo.

Dorsal.



Brazos rectos al frente, dejando unos 20-30 cm de cinta elástica entre ambos. Mantener un brazo al frente con la cinta estabilizada y con el otro tirar de la banda hacia abajo y alejándose del cuerpo. Mantener espalda recta y abdomen firme.

Pectoral.



Cinta elástica alrededor de la espalda. Tire de la banda, extendiendo los codos a la altura de los hombros. No debe encoger los hombros.

Triceps.



Pise un extremo de la banda elástica. Con una mano lleve la banda hacia el hombro y vuelva lentamente a bajarla, hasta extender el codo.

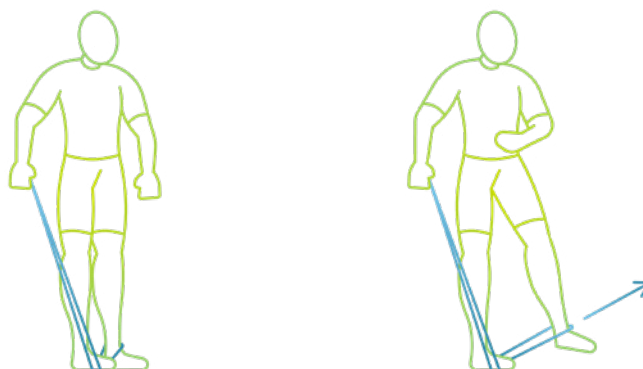
Miembros inferiores.

Flexores de cadera.



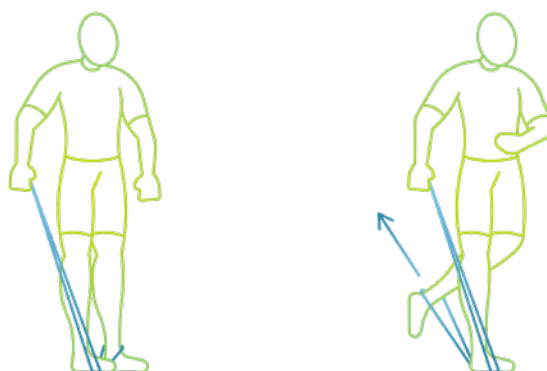
Cinta elástica alrededor del muslo, debe pisar los extremos con el pie contrario para estabilizarla. Flexione la cadera contra la resistencia que proporciona la banda.

Abductores de cadera.



Rodee, con la cinta elástica, el tobillo de la pierna con la que realizará el ejercicio. Fije la banda con el otro pie y lleve la pierna hacia el lado, separándola del centro.

Glúteos.



Igual que el ejercicio anterior, pero la pierna se dirige hacia atrás.

Abdominales.



Rodee la silla con la cinta y sujete los extremos a la altura del pecho. Mantenga la espalda pegada a la silla. Ahora debe inclinarse hacia delante. No recomendable para pacientes con osteoporosis.



Al finalizar la actividad, tanto aeróbica como el trabajo de fuerza, es importante el enfriamiento con el fin de evitar lesiones (5-10 minutos). Reducir la intensidad de la actividad para bajar poco a poco las pulsaciones por minuto. Realizar estiramientos musculares.