



Ejercicios para fortalecer los músculos

Además de ejercicios aeróbicos, usted debe de hacer actividades para fortalecer sus músculos al menos 2 días a la semana. Los mejores ejercicios trabajan todos los grupos musculares principales en su cuerpo (piernas, cadera, espalda, pecho, abdominales, hombros y brazos).

¿Por qué realizar ejercicios de fuerza (resistencia)?

- Para fortalecer el cuerpo entero
- Para controlar su peso
- Para desarrollar huesos fuertes y reducir el riesgo de osteoporosis
- Para reducir el riesgo de lesiones mediante el aumento de fuerza y balance
- Para añadir variedad a su sesión de entrenamiento

Una sesión de entrenamiento con ejercicios de fuerza incluye:

- 1. Calentamiento:** Dedique por lo menos 5-10 minutos realizando movimientos de calentamiento o caminando.
- 2. Ejercicios de fuerza:** Comience con un set de 8-12 repeticiones, o haga cuantas pueda. Para personas con experiencia intermedia o avanzada, añada de dos a tres



sets de 8-12 repeticiones.

- 3. Estiramiento:** Dedique por lo menos 5-10 estirando sus músculos — realice movimientos lentos y continuos.
- 4. Enfriamiento:** Dedique por lo menos 5-10 minutos enfriando sus músculos con actividad cardiovascular de intensidad moderada.

Su sesión de entrenamiento

- Enfóquese en mantener la técnica adecuada durante cada ejercicio.
- Una repetición es un movimiento completo de una actividad, como levantar la pesa o hacer un abdominal. Trate de hacer 8-12 repeticiones por actividad o ejercicio que cuente como 1 set. Trate de hacer al menos 1 set de actividades para fortalecer los músculos. Para obtener aún más beneficios, haga dos o tres sets
- Use suficiente peso o resistencia que le hace difícil hacer más que 12 repeticiones sin ayuda. Ajuste el peso o resistencia a cumplir con esta recomendación, a medida que adquiera más fuerza.

Los ejercicios de fuerza o resistencia pueden realizarse sin pesas o bandas de resistencia utilizando artículos caseros como latas de comida, botellas de leche, agua, etc.

Programa de BeWise de Utah

288 North 1460 West | P.O. Box 142107
Salt Lake City, Utah 84114-2107

Oficina Principal:

(801) 538-6157

Número Gratuito para la Línea de Recursos para la Salud:

(800) 717-1811

BeWiseUtah.org

www.facebook.com/bewiseutah/



Todo ejercicio tiene riesgos y este programa de ejercicios tal como cualquier otro programa puede tener como resultado ciertas lesiones. Para reducir el riesgo de lesiones, hable con su médico antes de comenzar este programa de ejercicios.

Las recomendaciones presentadas no pretenden ser de ninguna manera una sustitución de una consulta médica. Por lo tanto el Departamento de Salud de Utah se abstiene de toda responsabilidad de y en relación con este programa. Si durante la sesión de ejercicios usted comienza a sentir debilidad, mareos, o si desarrolla molestias físicas, debe parar de inmediato y consultar a un médico.

Copias de estos materiales son posibles gracias al acuerdo de cooperación DPO8-804 de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades/Programa MUJERSABIA



Ejercicios para Fortalecer los Músculos
Una forma divertida y conveniente
para mejorar la resistencia física



Press de Hombro sobre la Cabeza

Siéntese y coloque sus brazos abiertos, con los codos a un ángulo de 90 grados y con la espalda erguida. Extienda sus brazos directamente hacia arriba sin bloquear los codos. Regrese lentamente a la posición inicial. Repita 8-12 veces para un set.

Avanzado: Añada pesas livianas.



Zancada Larga

Comience de pie, con los pies juntos. Levante un pie del suelo y tome un paso al frente. Con una pierna al frente y la otra atrás, lentamente doble las rodillas y baje su cuerpo, manteniendo las rodillas en ángulos de 90 grados.

Avanzado: Añada peso en cada mano o sostenga una banda de resistencia, colocándola debajo de su pie delantero.



Gemelos

Colocado de pie, sobre una superficie plana y con sus pies separados al ancho de la cadera; apóyese en una silla. Lentamente levante sus talones del suelo hasta sostenerse de la punta de los dedos. Mantenga esta posición por unos segundos, luego baje los talones al suelo. Repita 8-12 veces para un set.

Avanzado: Sobre un escalón, sosténgase de la barandilla y deje que su talón cuelgue.

Elevaciones Laterales

Comience de pie, apoyándose en un silla y con ambos pies juntos. Lentamente eleve su pierna derecha lateralmente hasta un ángulo de 45 grados y manteniendo la rodilla recta. Sostenga esta posición por un par de segundos y luego regrese a la posición inicial. Repita 8-12 veces para un set y luego cambie de pierna.

Avanzado: Añada pesas a los tobillos.



Lagartijas

Colóquese enfrente de una pared. Ponga las palmas de sus manos sobre la pared y sus brazos extendidos mientras mantiene su cuerpo y piernas rectos. Doble lentamente sus codos hasta que su nariz casi toque la pared. Sostenga esta posición por un par de segundos y luego empuje lentamente su cuerpo a su posición inicial. Repita 8-12 veces para un set.



Sentadilla con Silla

Colóquese en frente de una silla con sus pies separados al ancho de la cadera. Doble sus rodillas lentamente, bajando su cuerpo como si se fuera a sentar. Manteniendo el peso sobre sus talones, levántese sin bloquear las rodillas. Repita 8-12 veces para un set.

Avanzado: Complete el mismo ejercicio sin utilizar la silla y/o añada pesas/bandas de resistencia con brazos doblados y manos por encima de los hombros.



Curl de Bícep

Siéntese con la espalda erguida, buena postura y los abdominales apretados. Coloque los codos en los costados y las palmas de la mano hacia adentro. Manteniendo los codos y la parte alta de los brazos apegados al cuerpo, rote los antebrazos y traiga las palmas de sus manos hacia el pecho. Tome un pausa. Luego regrese lentamente a la posición inicial. Repita 8-12 veces para un set.

Avanzado: Añada pesas livianas.

Extensión de Trícep

Sentado, levante sus brazos, manteniendo sus codos cerca de las orejas. Doble sus codos para colocar los brazos por detrás de la cabeza. Luego, mantenga sus brazos pegados a la cabeza mientras los extiende hacia arriba. Repita 8-12 veces para un set.

Avanzado: Añada pesas livianas o banda de resistencia.



Tabla de Equilibrio

Comience en sus manos y rodillas con sus manos directamente debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas. Con la mirada hacia el piso y manteniendo los abdominales apretados, extienda

su pierna derecha hacia atrás y su brazo izquierdo hacia el frente. Mantenga esta posición, cuente hasta 3 y regrese a la posición inicial. Luego extienda su pierna izquierda hacia atrás y su brazo derecho hacia el frente. Mantenga esta posición, cuente hasta 3 y regrese a la posición inicial. Repita 8-12 veces para un set.



Abdominal Modificado

Comience sentado en una silla, pies sobre el suelo, espalda recta y manos detrás de la cabeza. Manteniendo su espalda 1-2 pulgadas lejos del respaldar de la silla, contraiga los músculos abdominales, inclínese unas 3 pulgadas al frente, tome una pause y luego regrese lentamente a la posición inicial. Repita 8-12 veces para un set.