

### ¿Porqué usar discos deslizantes?

Los discos deslizantes pueden ser utilizados en cualquier programa de ejercicios para fortalecer y estabilizar el centro del cuerpo.

### ¿Porqué hacer ejercicios con discos deslizantes?

- Mejora el balance
- Aumenta la fortaleza de tus músculos centrales (abdomen, espalda y glúteos)
- Agrega variedad a tus ejercicios
- Ayuda a fortalecer tu cuerpo entero

### Técnicas recomendadas

1. Ponte de pie y coloca tus pies un poco más ancho que tus caderas.
2. Siempre mantén los músculos de tu abdomen contraídos. Cuando estés en posición de lagartija o pechada, contrae los músculos del abdomen hacia tu espalda para mantener la posición correcta.
3. Durante todos los ejercicios, asegúrate de mantener tu espalda en línea recta. Esto es especialmente importante cuando estés en posición de lagartija o pechada. Si el movimiento es muy difícil para completar mientras mantienes tu espalda recta, pon tus rodillas en el piso. Esto es un poco más fácil y te ayudará a mantener tu espalda recta.

### Tus ejercicios

- Muévete o camina por 5-10 minutos para calentar tu cuerpo.
- Comienza con una serie de 5-10 repeticiones.
- Si puedes, incrementa la intensidad a dos o tres series de 5-10 repeticiones.
- Si tienes dificultades con el balance, tienes problemas extremos de espalda o cuello o estás embarazada, tal vez no logres hacer todos estos ejercicios.

### Deslizamiento en puente

Acuéstate con la espalda en el suelo, las rodillas dobladas y ambos pies en los discos deslizantes. Levanta tus caderas en una posición de puente. Luego desliza ambos pies hacia afuera o lejos de tus glúteos, manteniendo las caderas en la misma posición. Regresa tus pies a la primera posición mientras mantienes las caderas levantadas. Repite las veces que puedas. Tu espalda no debería doler.



### Deslizamiento corrido

Párate con los discos deslizantes bajo ambos pies. Empuja tu pie derecho hacia adelante y al mismo tiempo empuja tu pie izquierdo hacia atrás. Ahora hazlo al revés, moviendo tu pie izquierdo para enfrente y tu pie derecho hacia atrás. Si te preocupa el balance, apóyate en una silla o pared. Repite las veces que puedas.



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

### Oficina principal:

(801) 538-6157

### Línea gratuita para recursos de salud:

(800) 717-1811

[BeWiseUtah.org](http://BeWiseUtah.org)

[Facebook.com/BeWiseUtah](https://www.facebook.com/BeWiseUtah)



Los ejercicios no existen sin sus riesgos y este u otro programa de ejercicios puede resultar en una lesión. Para reducir el riesgo de una lesión hable con su doctor antes de comenzar este programa de ejercicios. El consejo presentado no es con la intención de sustituir una consulta médica, y el Departamento de Salud de Utah rechaza cualquier obligación que esté conectada con este programa. Como puede pasar con cualquier programa de ejercicios, si se siente débil, mareado o tiene incomodidad física, pare inmediatamente y hable con un doctor. Este folleto fue creado por el Utah BeWise Program.

Copias de estos materiales son posibles por el acuerdo corporativo DP08-804 por los centros de Disease Control y Prevention/WISEWOMAN Program.



### Ejercicios de discos deslizantes

Entrenamiento de cuerpo entero y bajo impacto pero muy efectivo en todo momento y lugar.

### Deslizamiento de brazos

Arrodillate en el piso con ambas manos en los discos deslizadores. Desliza ambos brazos al mismo tiempo hacia adelante para bajar tu pecho al suelo, lo más cerca posible. Regresa tus brazos al pecho y repite las veces que puedas. Si te encuentras en una superficie dura, puedes colocar un tapete o una toalla debajo de tus rodillas para tu comodidad.



### Cruce de piernas

Comienza en posición de lagartija sin doblar tus rodillas y caderas. Mantén los discos deslizantes bajo ambos pies. Contrae los glúteos y las caderas y mantén tu cabeza en línea con tu columna vertebral. Exhala y desliza un pie en frente del otro mientras tus caderas rotan al mismo lado del pie que estás moviendo. Sigue moviendo el pie hasta que tu cadera ya no pueda rotar más pero no permitas que tu cadera toque el suelo. Sujeta esa posición brevemente y luego regresa a la posición original. Cambia de pie y repite las veces que puedas.



### Deslizamiento de un brazo

Comienza en posición de lagartija con los discos deslizantes bajo ambas manos. Extiende tu mano derecha hacia adelante mientras pones tu peso en tu mano izquierda. Mantén tus piernas y cuerpo de forma rígida. No dobles las rodillas y evita la elevación de las caderas. Quédate en esa posición. Regresa a la primera posición y ahora hazlo con tu mano izquierda. Repite cuantas veces puedas.



### Deslizamiento de rodillas

Arrodillate en el piso con los discos deslizantes bajo cada rodilla. Mantén tus manos en la cintura y mantén tu espalda recta. Lentamente baja ambas rodillas hacia afuera lo más que puedas sin dejar que tu espalda o tus caderas se doblen. Detente brevemente. Lentamente regresa a la primera posición mientras mantienes tu balance y postura vertical. Repite las veces que puedas.



### Círculos

Comienza en posición de lagartija o pechada con los discos deslizantes bajo ambas manos. Desliza tu mano derecha hacia adelante mientras tu otra mano estabiliza el peso de tu cuerpo. Luego, haz círculos grandes en movimiento continuo girando hacia la derecha. Regresa a la primera posición y repite en el otro lado con un movimiento circular hacia la izquierda. Repite cuantas veces puedas con cada brazo.



### Estocadas reversas

Párate firmemente mirando hacia adelante, con tu pecho salido. Los pies deben estar a lo ancho de los hombros con el disco deslizador bajo tu pie derecho. Dobla tu pie derecho y desliza tu pie derecho hacia atrás en postura de estocada y mantén tu pie izquierdo quieto. Asegúrate de mantener tu rodilla derecha en línea con tu pie derecho durante el movimiento. Para ejercicios avanzados, baja tu pierna hasta que la rodilla toque el suelo. Mantén esa posición brevemente y luego regresa a la primera posición. Repite mientras puedas y luego cambia de pierna.



### Estocadas de lado

Párate firmemente con el disco deslizador bajo tu pie derecho. Desliza tu pie derecho lo más lejos que puedas mientras pones tu peso en el talón izquierdo (pie sin disco) para mantener el balance. Dobla tu rodilla izquierda mientras te deslizas hacia abajo y lentamente te pones en cuclillas. Asegúrate de mantener el talón izquierdo plano. Empuja tu pie izquierdo firmemente para regresar a la primera posición. Usa tus manos para mantener el balance. Repite mientras puedas y luego haz el ejercicio con el disco deslizador debajo de tu pie izquierdo.



### Deslizamiento hacia arriba

Comienza en posición de lagartija o pechada con tus manos directamente bajo tus hombros y tus pies en los discos deslizantes. Mantén tus pies a lo ancho de tus caderas. Tu cuerpo debe estar en línea recta de la cabeza hasta los talones. Mientras mantienes tu espalda plana y piernas rectas, sube tus caderas hacia el cielo, acercando los pies hacia las manos. Pausa brevemente. Luego desliza tus pies a la primera posición. Repite cuantas veces puedas.



### Abdominales deslizantes

Acuéstate en el piso y extiende tus piernas con los talones en los discos deslizantes. Coloca tus manos atrás de tu cabeza juntando los dedos. No subas la cabeza o dobles el cuello durante este ejercicio. Asegúrate de mantener tu cuello en línea con tu columna vertebral y extiende tus codos lejos de tu cuerpo. Exhala mientras elevas la parte superior de tu cuerpo para crear una V al acercar tus muslos hacia tu pecho. Exhala. Sube lo más que puedas y luego regresa a la primera posición lentamente. Repite cuantas veces puedas.

