

## Elevaciones de los Bíceps

- Párese con uno de sus pies pisando el centro de la banda elástica y con las palmas hacia arriba.
- Manteniendo los codos pegados a sus costados, levante las manos hasta los hombros; mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Lentamente baje los brazos a la posición inicial.



## Extensión de los Tríceps

- Sostenga un extremo de la banda contra su cadera izquierda y no mueva esta mano mientras realiza el ejercicio.
- Con la mano derecha, agarre el centro de la banda a la altura del hombro, con su antebrazo paralelo al suelo.
- Sin mover el hombro, estire su codo y mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Lentamente regrese los brazos a la posición inicial.



## Abdominales

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, los pies planos sobre el suelo y separados a lo ancho de la cadera y ponga las manos sobre los muslos.
- Inhale y al exhalar, deslice sus manos hasta sus rodillas, asegurándose de que su cabeza, cuello y hombros se levanten del suelo (unos 30 grados); mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Lentamente baje a la posición inicial.



## Equilibrio para la columna

- Comience con las manos y rodillas en el suelo, con las muñecas debajo de los hombros y las rodillas debajo de las caderas, manteniendo la espalda recta.
- Inhale y levante su pierna izquierda y luego levante su brazo derecho.
- Estire la punta de los dedos de las manos y de los pies para extenderse lo más que pueda. Mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Baje lentamente su brazo y pierna a la posición inicial.



## Fundamentos del Ejercicio

¿Así que usted no tiene tiempo para una clase de aeróbicos de una hora? ¿No puede escaparse 30 o 40 minutos para andar en la caminadora? No hay problema. Los estudios de investigación recientes han demostrado que hacer el ejercicio que nuestro cuerpo necesita es mucho más fácil y más rápido de lo que se pensaba.

### Vea al ejercicio de otra forma

#### Tómelo con calma

Muchos expertos dicen ahora que el ejercicio moderado puede ser tan beneficioso como el ejercicio intenso.

#### Haga su ejercicio poco a poco

Estudios han demostrado que no tiene que hacer todo el ejercicio diario en una sola sesión. En cambio, puede dividir su ejercicio en cortas sesiones repartidas a lo largo del día.

#### El programa de ejercicio de tres partes

Para que su ejercicio sea completo, debe combinar los siguientes tres tipos de ejercicio:

- 1 Ejercicio aeróbico**  
(Por lo menos 150 minutos a la semana)
- 2 Fortalecimiento muscular**  
(2 días a la semana)
- 3 Ejercicios de estiramiento**  
(5 a 10 minutos al día)

[www.cabarrushealth.org/EIM](http://www.cabarrushealth.org/EIM)



Financiado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.



# El Ejercicio es Medicina

## Actividades de Fortalecimiento Muscular

Nombre del paciente:

Fecha de la prescripción:



Para aprender más acerca de los beneficios del ejercicio, visite:  
[www.cabarrushealth.org/EIM](http://www.cabarrushealth.org/EIM)

## Fundamentos para el fortalecimiento de los músculos

Antes de empezar, asegúrese de que puede hacerlo de una manera segura y efectiva. Hay muchas maneras en que se pueden fortalecer los músculos, tales como levantamiento de pesas, trabajar con bandas de resistencia o hacer ejercicios que utilizan el peso del cuerpo (como lagartijas, abdominales o yoga).

### 1 Hágalo 2 días por semana

Las directrices nacionales sobre actividad física recomiendan hacer actividades que fortalezcan los músculos por lo menos dos días por semana. Usted puede hacerlas el mismo día que hace la actividad aeróbica o en días diferentes. Lo que le funciona mejor.

### 2 Trabaje todos los principales grupos musculares

Elija actividades que trabajen todos los grupos musculares más importantes de su cuerpo (piernas, caderas, espalda, pecho, abdomen, hombros y brazos).

### 3 Haga 1 serie (8-12 repeticiones)

Haga de 8 a 12 repeticiones de cada actividad (1 serie). Una repetición es un movimiento completo de una actividad como levantar una pesa o hacer un abdominal. Para obtener aún más beneficios, haga de 2 a 3 series.

### 4 Haga que sea un reto para usted

Para obtener beneficios para la salud, las actividades de fortalecimiento muscular se deben hacer hasta el punto en que le sea difícil hacer otra repetición sin ayuda. Si usted puede hacer más de 12 repeticiones, tendrá que aumentar la resistencia añadiendo más pesas o acortando su banda de resistencia.

### 5 No contenga la respiración

Contener la respiración mientras hace estiramientos puede provocar cambios en su presión arterial.

## Beneficios de fortalecer los músculos

Las actividades para fortalecer los músculos pueden ayudar a aumentar su resistencia física y equilibrio. Incluso los pequeños cambios en la fuerza muscular pueden facilitar tareas cotidianas tales como levantarse de una silla, subir las escaleras y cargar las compras. Las actividades de fortalecimiento pueden mejorar la fortaleza ósea, controlar su peso y ayudarle a manejar sus condiciones crónicas tales como artritis, obesidad, enfermedades del corazón y diabetes. Pero sobre todo, usted va a conservar y mejorar su masa muscular - a cualquier edad.



## Comience con 1 serie de 12 repeticiones de cada ejercicio. Repita en el otro lado si es necesario.

### Cuclillas usando una silla

- Siéntese en el medio de la silla poniendo cada mano sobre el hombro opuesto y cruzando las manos a la altura de la muñeca.
- Mantenga los pies apoyados en el suelo, la espalda recta y los brazos contra su pecho.
- Póngase de pie completamente y vuelva a sentarse de nuevo.



### ¿Le gustaría aprender más?

Para ver a nuestros profesionales guiarlo a través de cada ejercicio y obtener más información acerca del fortalecimiento muscular visite: [www.cabarrushealth.org/EIM](http://www.cabarrushealth.org/EIM)

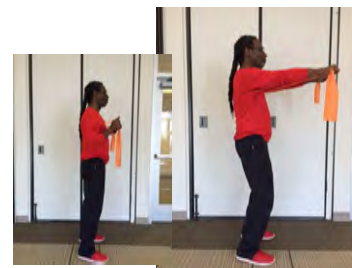
### Remo de espalda

- Párese sobre su banda de resistencia y crúzela.
- Mantenga una ligera flexión de las rodillas y tire de la banda hasta la cintura, manteniendo los codos pegados a sus costados; mantenga la posición de 1 a 2 segundos.
- Lentamente baje los brazos a la posición inicial.



### Prensa de Pecho

- Envuelva la banda alrededor de su espalda superior, las palmas de sus manos hacia abajo.
- Empuje la banda hacia adelante, extendiendo los brazos; mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Lentamente baje los brazos a la posición inicial.



### Prensa de Hombros

- Párese con el pie derecho pisando el centro de la banda elástica.
- Levante el brazo derecho a la altura de los hombros con la banda detrás de su brazo, manteniendo su brazo en un ángulo de 90 grados.
- Extienda su brazo hacia arriba y mantenga la posición por 1 a 2 segundos.
- Lentamente baje su brazo a la posición inicial.



## ¿Quiere ahorrar tiempo y todavía obtener resultados?

Trate de hacer de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio sin descansar. Esto debe tomarle unos 15 minutos. Si va a añadir otra serie, descanse un minuto y haga otra serie de 8 a 12 repeticiones de cada ejercicio.