



Gobierno de
México



IMSS BIENESTAR
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD

MANUAL DE ACTIVACIÓN FÍSICA

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

PROGRAMA DE PREVENCIÓN EN DIABETES



CLÍNICA ESPECIALIZADA EN EL MANEJO DE LA DIABETES
DE LA CIUDAD DE MÉXICO

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN AL EJERCICIO DE RESISTENCIA.....	4
Beneficios, consideraciones de seguridad	
Consideraciones antes del ejercicio y después del ejercicio	
Plan semanal de ejercicio	
CALENTAMIENTO	6
Cabeza y cuello	
Miembro superior	
Miembro inferior	
EJERCICIOS DE RESISTENCIA MIEMBRO SUPERIOR	12
Ligas de resistencia	
Mancuernas/pesas	
EJERCICIOS DE RESISTENCIA MIEMBRO INFERIOR	16
Ligas de resistencia	
Mi propio cuerpo	

EJERCICIOS DE RESISTENCIA



BENEFICIOS

Músculos más fuertes mejoran la salud

Hace que las actividades cotidianas sean más fáciles de realizar

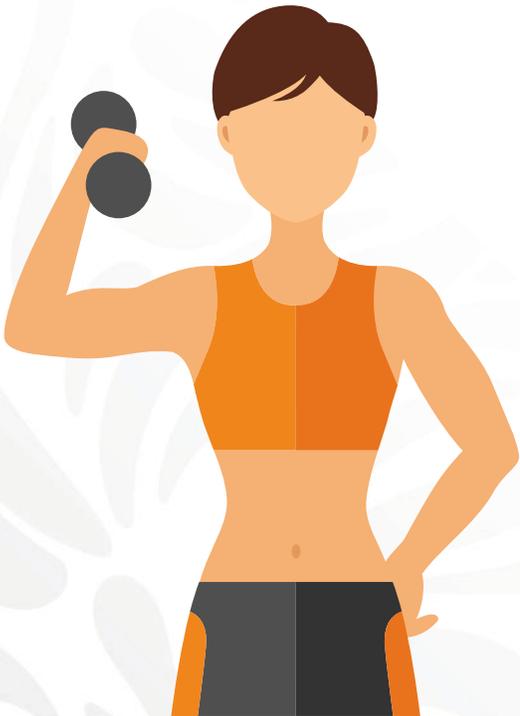
Mejora la composición corporal y aumenta la masa muscular

Quema más calorías en reposo

Mejora los niveles de azúcar en sangre

Mejora el equilibrio y la coordinación

Fortalece los huesos



ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA

Cualquier actividad física que ejercita sus músculos contra una resistencia: bandas, tubos de resistencia, pesas, mancuernas e incluso el ¡peso de su propio cuerpo!



CONSIDERACIONES DE SEGURIDAD

Usar ropa confortable y tenis atléticos

Evitar el entrenamiento aquellos días que se sienta agotado

Reconocer cuales articulaciones y músculos son el foco de cada ejercicio

Aprenda a modificar los ejercicios cuando esté teniendo problemas para su ejecución

EJERCICIOS DE RESISTENCIA

DURANTE EL ENTRENAMIENTO

Hacer un calentamiento general del cuerpo 5-10 minutos antes del ejercicio de resistencia.

Practique cada ejercicio sin la banda de resistencia o pesas. Esto le ayudará a habituarse a ejecutar el ejercicio correctamente.

Use movimientos lentos y controlados, movimientos rápidos o espasmódicos hacen el ejercicio menos efectivo y pueden provocar lesiones.

Trabaje para lograr 3 series de 15 repeticiones de cada ejercicio. Puede iniciar con 10 repeticiones.



DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

Es normal que sienta algunos dolores musculares uno o dos días después de hacer los ejercicios.

Después de hacer un entrenamiento de resistencia haga estiramientos de 5 a 10 minutos.

Nunca ejercite el mismo grupo de músculos dos días consecutivos.

Sus músculos necesitan tiempo para descansar y recuperarse



Entrenamiento de la parte superior e inferior del cuerpo

Este entrenamiento permite que realice ejercicios de la parte superior e inferior del cuerpo en días alternativos.

Tiempo de entrenamiento: **20 a 30 minutos por día**

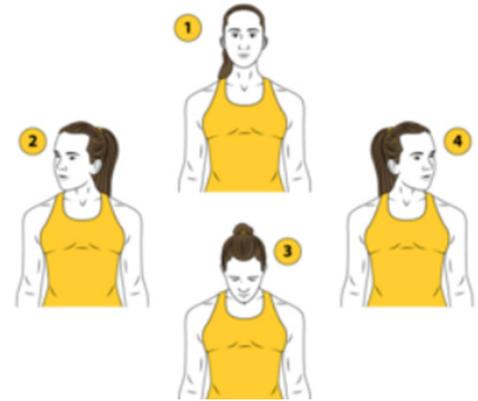
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Parte superior	Parte inferior	Descansar Músculos	Parte superior	Parte inferior	Descansar Músculos	Parte superior
Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Parte inferior	Descansar Músculos	Parte superior	Parte inferior	Descansar Músculos	Parte superior	Parte inferior

CALENTAMIENTO

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio

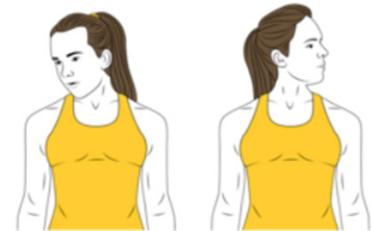
EJERCICIO 1

De pie con los pies separados al ancho de los hombros
Gire la cabeza 90° hacia la derecha,
vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.
Gire la cabeza 90° hacia la izquierda.



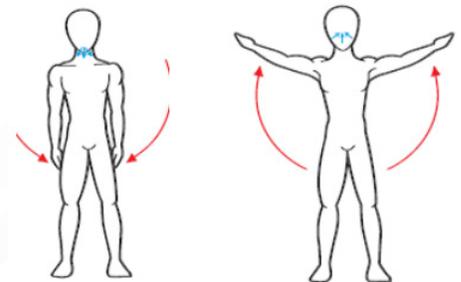
EJERCICIO 2

Mueva ligeramente la cabeza para que la barbilla apunte hacia el hombro derecho.
Mueva la cabeza en diagonal hacia arriba y hacia la izquierda.
Haga 10 repeticiones y luego hágalo hacia el otro lado.



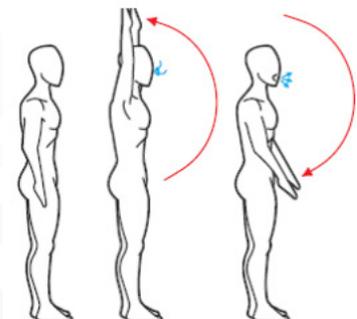
EJERCICIO 3

De pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Inhale mientras abre los brazos en cruz.
Exhale mientras vuelve a la posición inicial.



EJERCICIO 4

De pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Inhale mientras eleva los brazos.
Exhale mientras vuelve a la posición inicial.

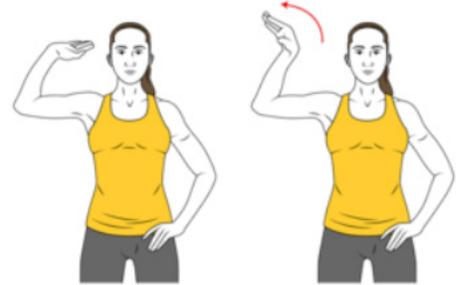


CALENTAMIENTO

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio

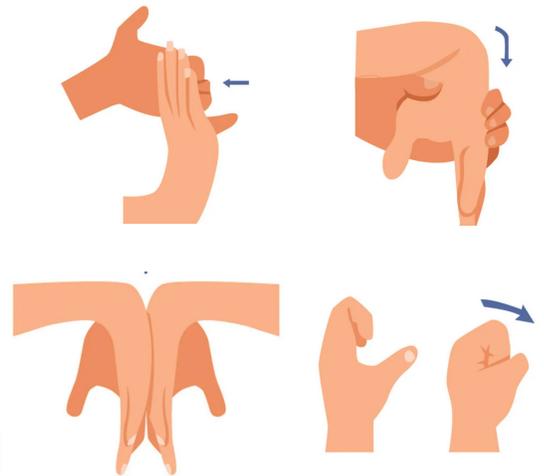
EJERCICIO 5

De pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Levante el brazo y coloque el hombro y el codo en 90°, la palma debe mirar al techo.
Moviendo solo la muñeca, mueva su mano para colocar la palma hacia el suelo.
Haga 10 repeticiones con cada brazo.



EJERCICIO 6

De pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Con los brazos extendidos realice los siguientes movimientos de muñecas, 10 repeticiones por lado.



EJERCICIO 7

De pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Realice movimiento rotatorios de la cadera hacia la izquierda como si tuviese un aro.
No fuerce el movimiento.
Realice 10 repeticiones y repita del otro lado.



CALENTAMIENTO

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio

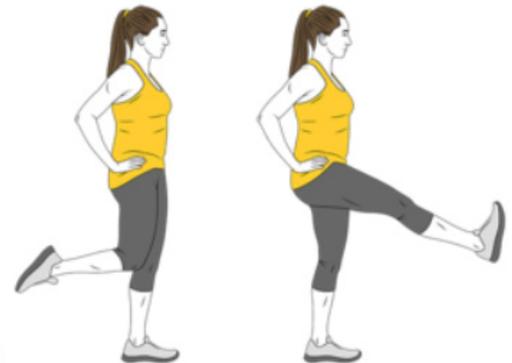
EJERCICIO 8

De pie con los pies separados un poco más ancho de las caderas
Con la espalda erguida.
Levantar el brazo derecho y estirar hacia el lado izquierdo sin forzar el cuello
Contraiga el abdomen.
Realice las repeticiones y repita del otro lado.



EJERCICIO 9

Separe los pies a la anchura de sus hombros.
En un movimiento pendular, levante el pie derecho hasta que sienta el estiramiento.
Continúe moviendo el pie derecho hacia atrás hasta que sienta el estiramiento.
Repita el movimiento 10 veces y luego repita con la otra pierna.



EJERCICIO 10

De pie con los pies separados al ancho de los hombros.
Coloque su pie derecho apuntando hacia su lado derecho.
Deslice su pie derecho por el suelo hacia su lado derecho tanto como pueda.
Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.
Haga 10 repeticiones con cada pie.



CALENTAMIENTO

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio

EJERCICIO 11

Separe los pies al ancho de los hombros y ponga los dedos de los pies ligeramente hacia afuera.

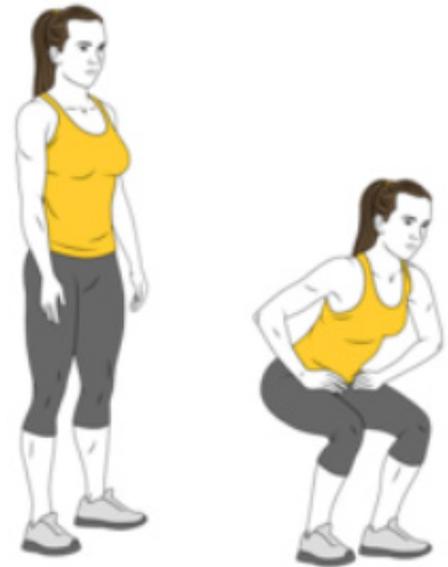
Contraiga el suelo pélvico y el abdomen.

Doble las rodillas y mueva los glúteos hacia atrás, baje las piernas hasta que las caderas queden ligeramente más altas que las rodillas mientras inhala.

En un movimiento rápido, regrese a la posición inicial, presionando principalmente desde los talones mientras exhala.

Haga 10 repeticiones y luego repita con la otra pierna.

Asegúrese de que las rodillas estén siempre apuntando hacia la punta de los pies, su cabeza y pecho deben mirar siempre hacia adelante.



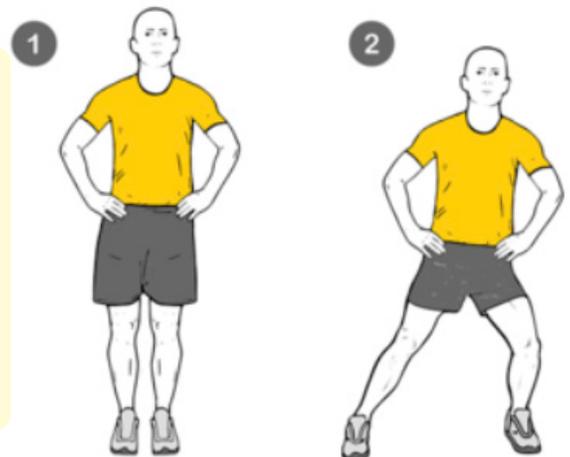
EJERCICIO 12

Coloque los pies ligeramente más separados que el ancho de los hombros, enfócate en poner igual presión en ambos pies.

Realice movimientos de lado a lado cambiando su peso de una pierna a otra.

Cambie su peso a la pierna derecha y manténgalo 5 segundos, y luego con la pierna izquierda.

Vuelva a posición neutral, haga 10 repeticiones.



CALENTAMIENTO

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio

EJERCICIO 13

Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros y las manos en las caderas.

Mueva lentamente la rodilla recha hacia el pecho y luego realice abducción de la cadera (se separa del tronco) de manera que la rodilla apunte hacia el lado derecho.

Vuelva la posición inicial con un suave movimiento. Haga 10 repeticiones y luego repita con la otra pierna.

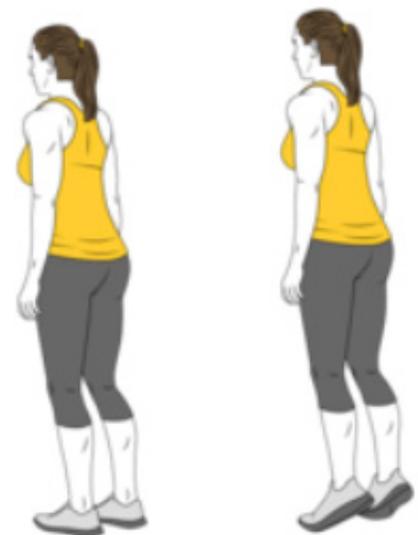


EJERCICIO 14

De pie con los pies separados al ancho de los hombros con la columna vertebral recta.

Utilizando las pantorrillas, levante los talones con un movimiento mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

Mientras hace el ejercicio, mueva sólo la articulación de los tobillos, asegúrese de no mover ninguna otra parte de cuerpo.



CALENTAMIENTO

Realizar 10 repeticiones de cada ejercicio

EJERCICIO 15

Siéntese en una silla alta, que sus pies no deben tocar el suelo.

Moviendo solo el tobillo, levante la punta del pie derecho tanto como pueda.

Ahora extienda el tobillo tanto como pueda.

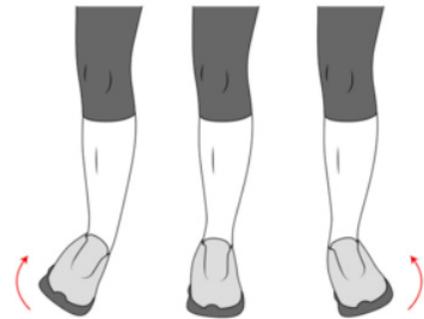
Repita el movimiento 10 veces con cada pierna.



EJERCICIO 16

Siéntese en una silla, mueva la planta del pie derecho hacia arriba por su lado derecho y luego por su lado izquierdo.

Repita el movimiento 10 veces de cada lado y luego repita con el otro pie.



EJERCICIO 17

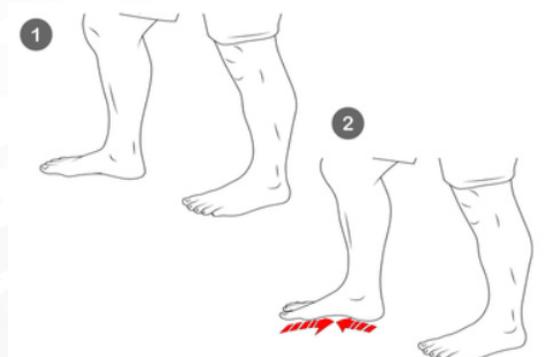
Colóquese de pie sin zapatos.

Contrayendo los músculos de la planta del pie, aumente el arco de la planta.

Mientras hace el ejercicio, asegúrese de no doblar los dedos de los pies.

Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

Haga 10 repeticiones y luego cambien de lado y repita con el otro pie.



EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte superior del cuerpo)

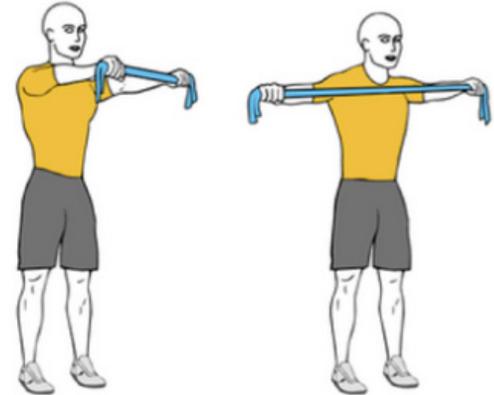
Realizar 10 repeticiones por ejercicio. Realizar 3 circuitos de miembro superior

POSICIÓN INICIAL 1

Seleccione la fuerza adecuada de la banda.
Párese derecho con los pies a la anchura de los hombros.
Sostenga la banda con ambas manos y con los brazos extendidos hacia adelante.

Ejecución

Comience a separar los brazos hacia los lados hasta que la banda toque su pecho evitando que los codos se doblen.
Exhale durante el movimiento.
Vuelva a la posición inicial con un fuerte movimiento mientras exhala.



CONSEJOS:

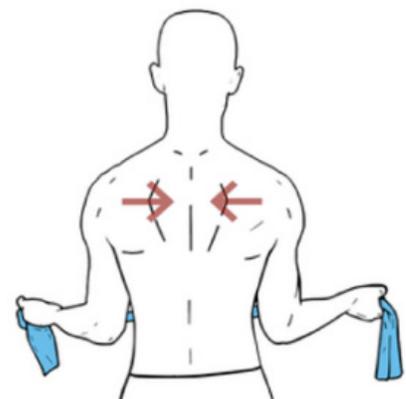
Mientras hace el ejercicio, mueva solo la articulación del hombro, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

POSICIÓN INICIAL 2

De pie, sostenga la banda de resistencia con ambas manos frente a usted con los codos doblados

Ejecución

Manteniendo los codos doblados, junte los omóplatos para estirar la banda.
Sostenga brevemente y luego relájese lentamente y repita



EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte superior del cuerpo)

Realizar 10 repeticiones por ejercicio. Realizar 3 circuitos de miembro superior

POSICIÓN INICIAL 3

Seleccione la fuerza adecuada de la banda. Colóquese de pie con los pies a la anchura de los hombros.

Agarre la banda con sus manos.

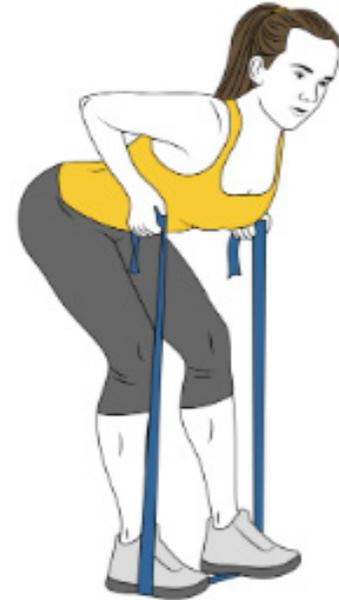
Mantenga el arco natural de su espalda, inclínese hacia adelante hasta que el torso quede paralelo al suelo.

Los brazos deben de estar perpendiculares al suelo, no se encorve. La banda tener tener tensión desde el comienzo del movimiento

Ejecución

Tire la banda hacia atrás retrayendo las escápulas mientras exhala, hasta que toque las costillas con su mano.

Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.



POSICIÓN INICIAL 4

Coloque el pie sobre la banda y agárrela con la mano derecha y con el codo extendido.

Debe utilizar agarre neutro.

Contraiga el suelo pélvico mientras mantiene el pecho levantado.

Ejecución

Contrayendo los bíceps, doble el codo totalmente mientras exhala.

Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con el otro brazo.



CONSEJOS:

Mientras hace el ejercicio, mueva sola la articulación del codo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo

EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte superior del cuerpo)

POSICIÓN INICIAL 5

Coloque la pierna derecha sobre un banco en el extremo del banco y coloque su mano derecha en el otro extremo para obtener apoyo.

La parte superior del cuerpo debe estar paralela al suelo. Contraiga el suelo pélvico mientras mantiene su pecho mirando al suelo.

Agarre una mancuerna con la mano izquierda (palma de la mano mirando al torso)



Ejecución

Retrayendo el omóplato, levante la mancuerna hacia el lado de su pecho mientras exhala.

Vuelva a la posición inicial con un movimiento lento mientras inhala.

Realice 10 repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.

POSICIÓN INICIAL 6

Colóquese de pie con una mancuerna en cada mano delante de sus muslos. Debería utilizar un agarre prono.

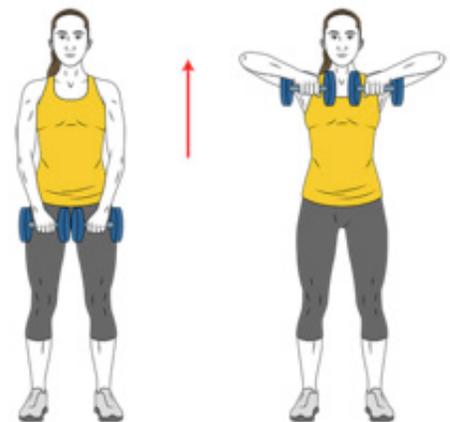
Mantenga los codos pegados al cuerpo.

Contraiga el suelo pélvico mientras mantiene su pecho levantado.

Ejecución

En un movimiento fuerte, tire de las mancuernas hacia la barbilla hasta que los codos estén ligeramente más altos que los hombros mientras exhala.

Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.



EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte superior del cuerpo)

POSICIÓN INICIAL 7

Coloque la pierna derecha en la parte superior del extremo del banco y coloque su mano derecha en el otro extremo para obtener apoyo.

La parte superior del cuerpo debe estar paralela al suelo.

Agarre una mancuerna con la mano izquierda (con la palma de la mano hacia el torso).

Ejecución

Levante la mancuerna hacia la derecha hasta que su brazo esté paralelo al suelo y su mano esté en línea recta con sus hombros mientras exhala.

Mientras hace el ejercicio mueva solo el brazo, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras exhala.

Realice 10 repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo mientras exhala.

Realice 10 repeticiones y luego cambie de lado y repita con el otro brazo.



POSICIÓN INICIAL 8

Siéntese en un banco.

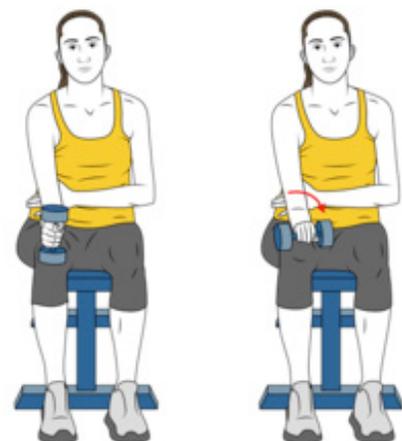
Agarre la mancuerna desde el final con la mano derecha y coloque el antebrazo en la pierna.

Ejecución

Pronando lentamente su antebrazo, deje caer la mancuerna tanto como pueda.

Vuelva a la posición inicial.

Repita el movimiento 10 veces, luego cambie de lado y repita el ejercicio.



EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte inferior del cuerpo)

Realizar 10 repeticiones por ejercicio. Realizar 3 circuitos de miembro inferior

POSICIÓN INICIAL 1

Colóquese sentado y erguido, los brazos nos ayudarán la posición, coloque una banda elástica o de resistencia alrededor de los tobillos o también podemos rodear la pata de una silla.

Ejecución

De manera lenta y controlada realiza una extensión de rodilla, hasta llegar a extenderla completamente. Lentamente volvemos a la posición inicial.



POSICIÓN INICIAL 2

Siéntese en una silla y agarre la banda de los extremos. Mueva su rodilla derecha hacia el pecho y coloque la banda debajo del pie. Contraiga el abdomen mientras mantiene su pecho levantado.

Ejecución

Extienda completamente la pierna derecha frente a usted mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala. Repita el movimiento 10 veces y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.



CONSEJOS:

Asegurese de que su torso no se mueva en ningún momento.

EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte inferior del cuerpo)

POSICIÓN INICIAL 3

Colóquese de pie con los pies separados al ancho de los hombros. Coloque la banda de resistencia alrededor de los tobillos.

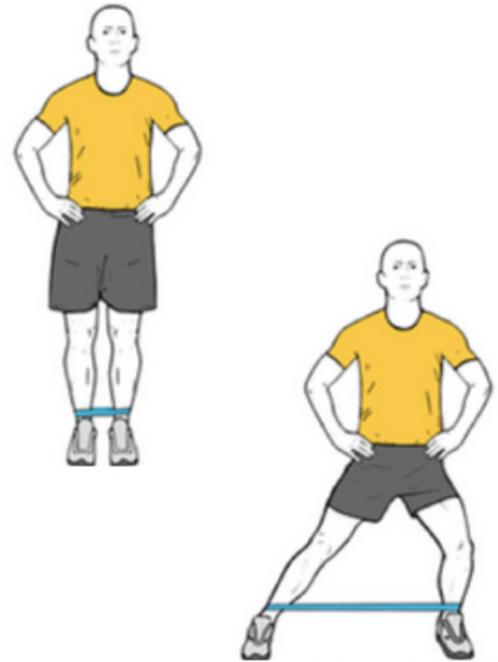
Ejecución

Haga un paso lateral que separe su pie derecho del otro. Sus pies deben de estar más anchos que el ancho de sus hombros.

Baje el cuerpo hacia el lado derecho doblando la rodilla y la cadera del mismo lado, mientras mantiene la pierna izquierda ligeramente doblada.

Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.

Haga 10 repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.



CONSEJOS:

Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia la punta de los pies. Concentrándose en tener siempre su peso en toda la planta de los pies. Cabeza y pecho deben mirar siempre hacia adelante.

POSICIÓN INICIAL 4

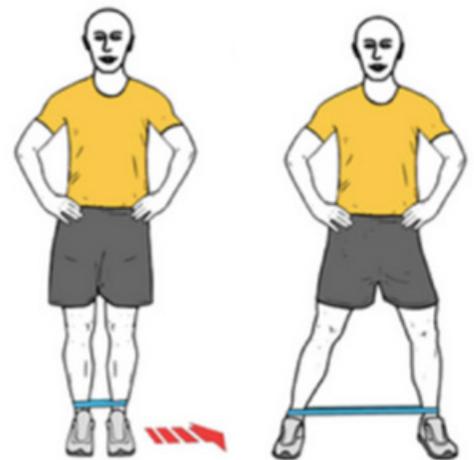
De pie, con la banda alrededor de los tobillos.

Realice una pequeña flexión de piernas y abra las piernas a la anchura de los hombros, tensando la banda elástica.

Ejecución

Sin reducir la tensión, realice pequeños pasos laterales en ambos sentidos.

Puede ser de un extremo de una pared a otra.



EJERCICIOS DE RESISTENCIA (Parte inferior del cuerpo)

POSICIÓN INICIAL 5

Acuéstese sobre su lado derecho y coloque su codo derecho debajo de su cabeza y su mano izquierda sobre la cadera o en frente de usted en el suelo.

Estire las piernas y junte los pies.

Ejecución

Usando los glúteos, levante la pierna derecha tan alto como pueda mientras exhala.

Asegúrese de que los dedos de los pies estén siempre apuntando hacia adelante.

Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala.

Haga 10 repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.



CONSEJOS:
Asegúrese de mover las piernas solo cuando realice el ejercicio

POSICIÓN INICIAL 4

Acuéstese de espaldas con las piernas extendidas y ligeramente separadas del suelo.

Doble los codos alrededor de 90°, contraiga el suelo pélvico y el abdomen.

Ejecución

A través de sus abdominales, levántese y al mismo tiempo mueva la rodilla derecha hacia el torso mientras exhala.

Cuando levante la rodilla derecha, avance brazo izquierdo.

Regrese a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala y repita con el otro lado.



