

"El ejercicio de fuerza muscular en la diabetes. Cómo hacerlo?"

2

1. Los ejercicios se deben realizar a buena velocidad, pero sin perder el control de los movimientos.
2. Las primeras semanas se pueden hacer los ejercicios con poco o incluso sin peso. Se pueden aprovechar cosas que se tienen en casa como una botella de leche o de agua.
3. Cada ejercicio se repite unas 15 veces, terminando con la sensación de poder hacer 1 o 2 repeticiones más. Si se nota que puede hacer estas 15 repeticiones con mucha facilidad el próximo día puede incrementar el peso que utiliza en el ejercicio.
4. Se trata de hacer dos veces el circuito, es decir, hacer los 8 ejercicios seguidos uno de otro dos veces seguidas.
5. Este entrenamiento se puede hacer 2 o 3 veces a la semana, siempre en días alternos.



#1 Piernas

Dar un paso adelante y flexionar bajando el tronco manteniendo la espalda recta. Alternar piernas hasta un total de 20 repeticiones.
Incrementar dificultad: aumentar a 30 repeticiones o hacer el ejercicio sin ayuda de la silla.



IDIBAPS

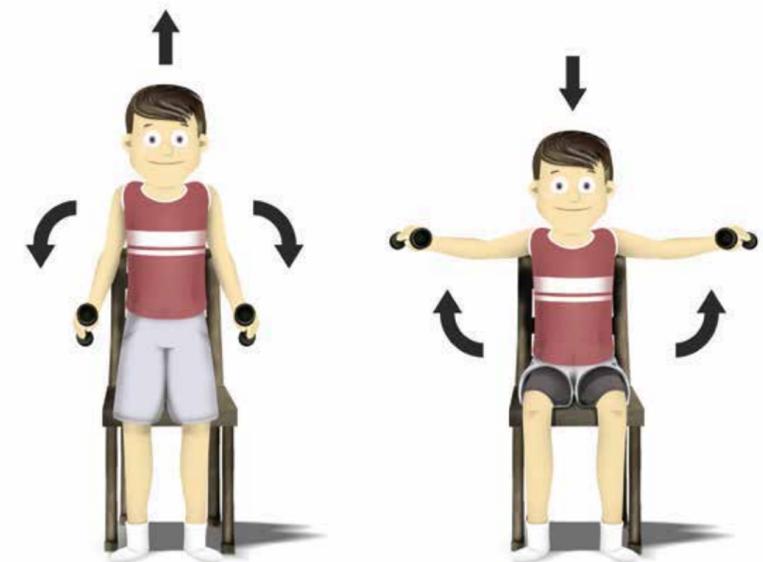
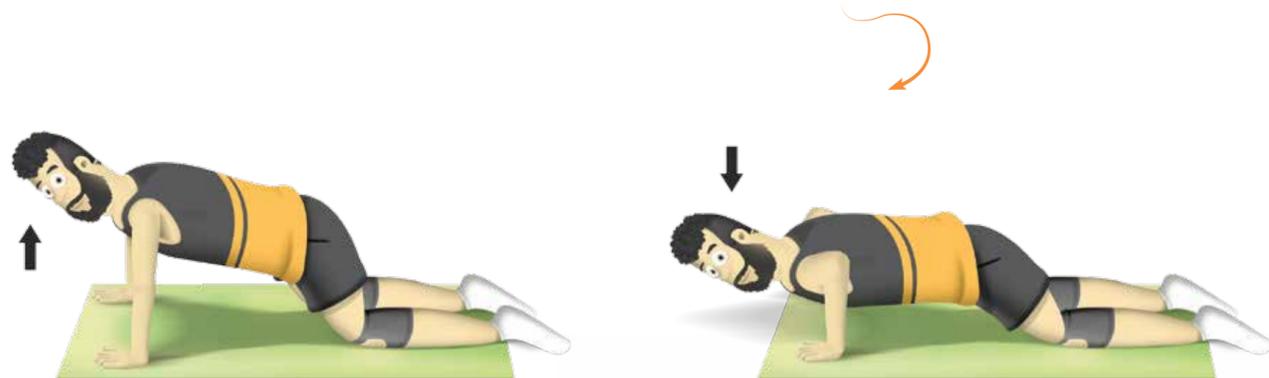
#2 Espalda

El brazo debe permanecer paralelo al suelo.
Incrementar dificultad: Al acercar los pies a la pared se aumenta la dificultad.



#3 Pecho

Las manos se colocan con la misma separación que los hombros. Al flexionar, intentar no abrir los codos.
Incrementar dificultad: no apoyarse en las rodillas, sino directamente con los pies.

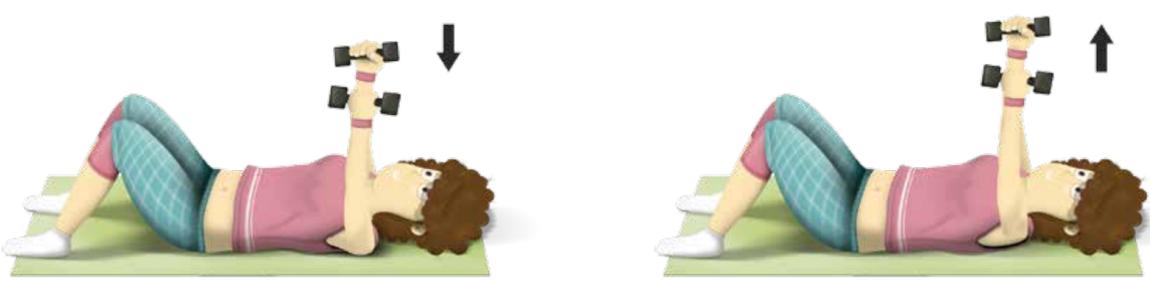
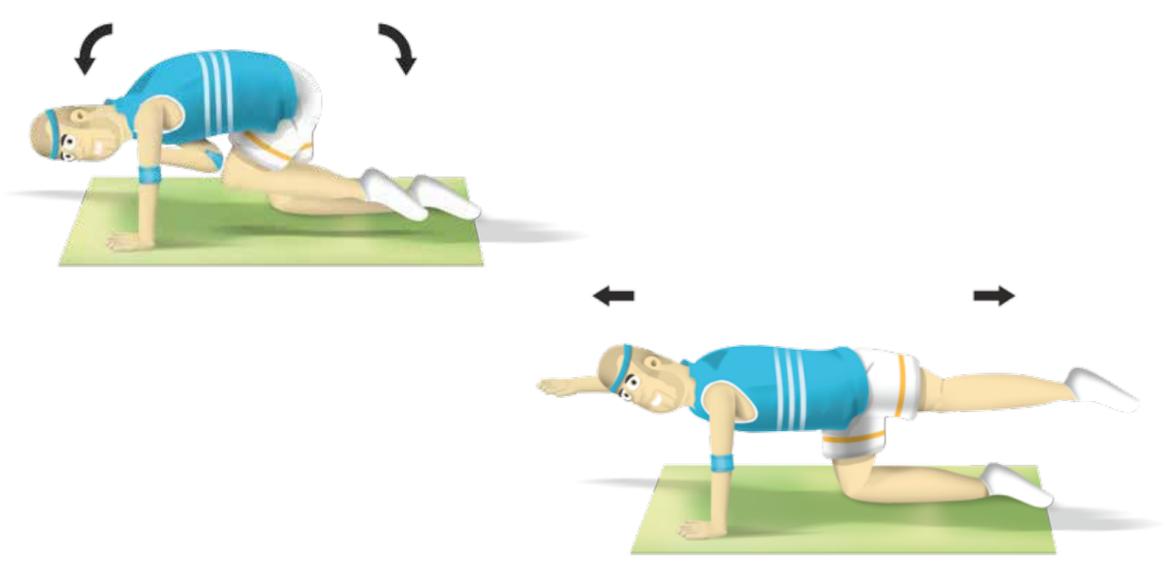


#4 Hombros y piernas

Al mismo tiempo sentarse y levantar las pesas de forma lateral. Al levantarse de la silla, bajar las pesas.
Incrementar dificultad: Se puede empezar sin pesos y poco a poco incrementar el peso utilizado.

"El ejercicio de fuerza muscular en la diabetes. Cómo hacerlo?"

2



#5 Movilidad de hombros

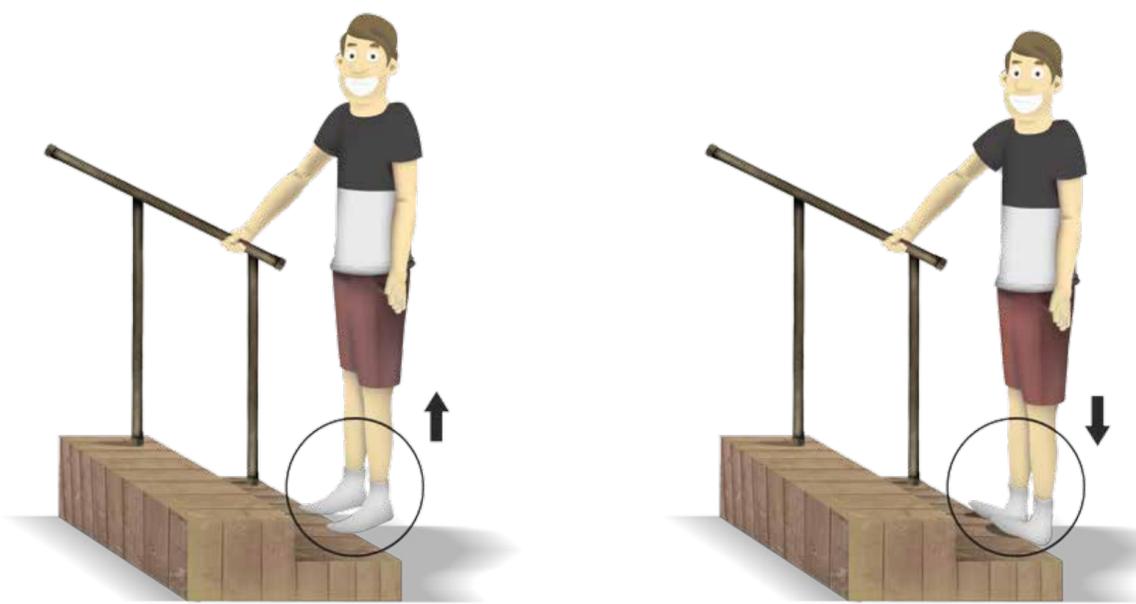
Con los brazos estirados y sin flexionar los codos, estirar los brazos en dirección al techo y después contraer en dirección al suelo. Se recomienda hacer el ejercicio sobre un cojín o colchón.
Incrementar dificultad: Aumentar el peso o hacer 30 repeticiones.

#6 Piernas (gemelos)

Apoyar solamente la parte delantera del pie (la almohadilla del pie)
Incrementar dificultad: Hacer el ejercicio primero con una pierna y después con la otra.

#7 Tronco

Levantar a la vez el brazo y la pierna contraria. Primero hacer un encogimiento y después alargar brazo y pierna, intentando estirarlo al máximo.
Incrementar dificultad: No es necesario.



#8 Abdomen y lumbares

Aguantar la posición unos 20 segundos, manteniendo la espalda recta (sin doblar).
Incrementar dificultad: Aumentar el tiempo a 30 segundos o apoyándose directamente en los pies.



ID | BAPS

www.diabetesalacarta.org