



TABLA DE EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS

Unidad de Rehabilitación Cardíaca Hospital Universitario Virgen Macarena Personal de Fisioterapia

EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTOS MUSCULARES

RECOMENDACIONES

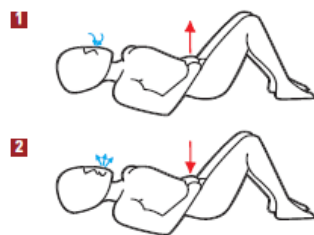
- Antes de realizar el ejercicio físico se debe realizar un calentamiento previo de una duración aproximada de 10 minutos.

Buscamos como objetivos elevar la temperatura corporal, preparar la musculatura y las articulaciones para soportar cargas físicas mayores

- Cada ejercicio se repite 10 veces

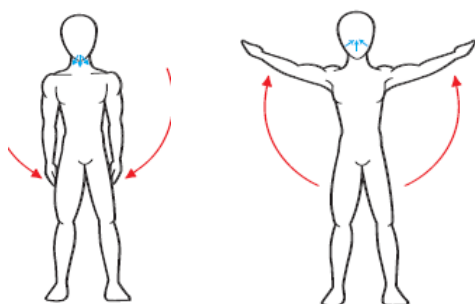
1. Respiración abdómino diafragmática

Una mano sobre la zona costal y otra sobre el abdomen. Se toma el aire por la nariz y se expulsa por la boca, de manera muy lenta y profunda. Debemos notar como la barriga se hincha al tomar y se deshinch a al expulsar el aire



2. Respiración torácica

Sentado, tomamos aire mientras abrimos los brazos en cruz y lo soltamos mientras los cerramos

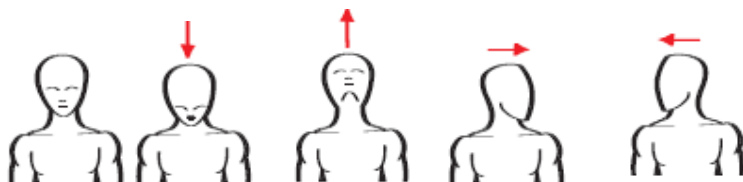


CALENTAMIENTO

SENTADO

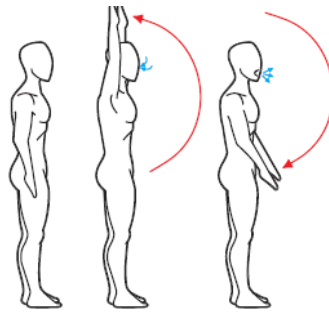
1. Ejercicios cervicales

Flexo extensión cervical
Rotaciones cervicales



2. Flexo extensión de miembros superiores

Elevar los brazos y bajarlos



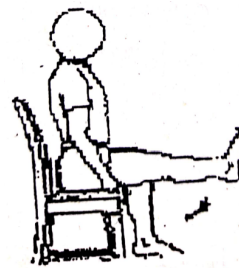
3. Abducción y aducción de miembros superiores

Abrir y cerrar los brazos



4. Flexo extensión de codos

Flexionar y extender los codos

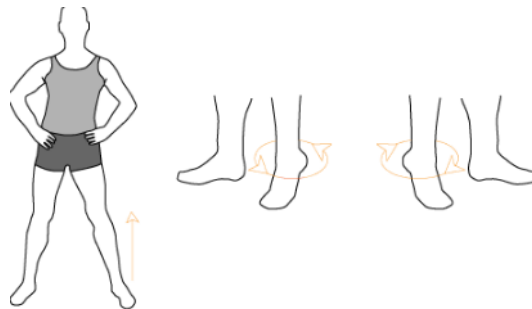


5. Flexo extensión de rodillas

Extender las piernas, 10 repeticiones con cada una

6. Circunducción de tobillos

Realizar círculos con el tobillo, primero uno y luego el otro



7. Subir la pierna derecha y la izquierda alternando



BIPEDESTACION

1. Puntillas y talones



2. Calentamiento de rodillas

Con las rodillas juntas, realizamos círculos con estas.



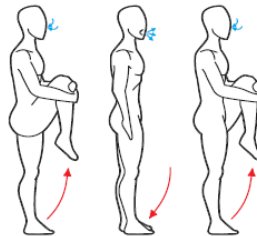
3. Circunducción de cadera

Realizar círculos con la cadera, como bailar el hula hoop...



4. Flexo extensión de miembros inferiores

Elevar una pierna doblando la rodilla acercándola al cuerpo y luego la otra, de manera alternativa

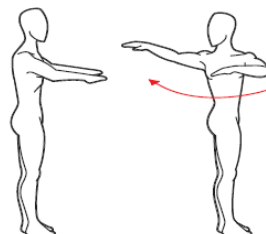


5. Idem número 2 con separación de la pierna

Elevar una pierna doblando la rodilla acercándola al cuerpo y luego separándola

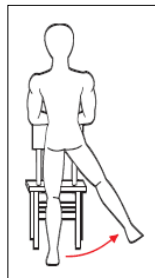
6. Rotaciones de tronco

Girar el tronco hacia ambos lados

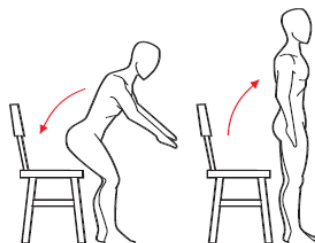


7. Separación de miembros inferiores

Sujeto al respaldo de la silla con las manos, realizamos un balanceo de la pierna separándola y volviendo a la posición inicial



8. Sentarse y levantarse del asiento

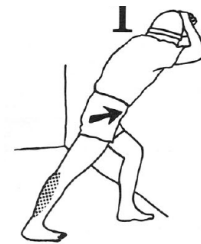


ESTIRAMIENTOS

1. Aductores (cara interna miembro inferior)



2. Musculatura isquiotibial y gemelos



3. Cuádriceps



4. Estiramientos globales de miembros superiores

