

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

RESPUESTAS

- 1) Lo adecuado para las personas que por recomendaciones médicas no pueden hacer ejercicio es que concentren su plan en la **ALIMENTACIÓN y así, lograrán perder peso.**
- 2) Los beneficios del ejercicio para los que no tienen excusas se ven reflejados en sentirse menos cansados, tener más energía y perder esos kilos de más.

RESUMEN

Si tienes una condición médica que no te permite hacer ejercicio, enfócate en la **ALIMENTACIÓN**.

Ahora bien, si no tienes excusas, entonces empieza a moverte más **HOY**.

RUTINA NIVEL BÁSICO

Queremos recordarte que lo más importante de este plan es **LA ALIMENTACIÓN**, pero es más efectivo conseguir los resultados que esperas si también realizas actividad física, por eso queremos dejarte esta rutina.

Una excelente **rutina de ejercicios para hacer por la mañana** y activar el metabolismo de tu cuerpo para crear más músculos, quemar grasa y estar en forma:

La rutina consiste de 7 ejercicios fáciles de realizar pero retadores, que te harán sudar y esforzarte, la rutina intenta hacerla sin descansar entre los ejercicios y con un descanso de 1 minuto entre las rutinas ya que la realizarás 3 veces.

A continuación una breve explicación de los ejercicios:

1) 25 lagartijas. Las lagartijas son uno de los mejores ejercicios que se han inventado, no requieres ningún equipo para hacerlas basta con tu cuerpo. Te fortalecen la parte superior de tu cuerpo y existen muchas variaciones para no aburrirte.

Para hacer una lagartija correctamente la forma es esencial.

Estando en el suelo pon tus manos a una distancia ligeramente más separadas que el ancho de tus hombros, tus manos ponlas en un ángulo que sea cómodo para tus muñecas o incluso con tus puños cerrados si estás sobre una superficie blanda.

Los pies deben estar en una posición que sea cómoda para ti, Para algunos, eso podría ser separados a anchura de los hombros. Para otros, podría ser que los pies se están tocando. En términos generales, entre más separados los pies, más estable será para tus pectorales.

Mantén una línea recta no saques los glúteos pero tampoco lo dejes colgar.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

Tu cabeza debe de estar viendo un poco hacia el frente no hacia abajo.

En la parte alta de la lagartija los brazos deben estar rectos y soportando tú peso.

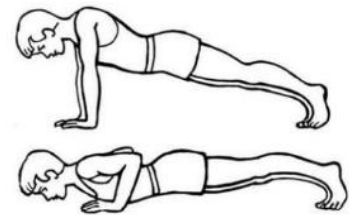
Ya que estamos listos para empezar veamos cómo Hacer una repetición correctamente:

Con los brazos rectos, nalgas y abdomen apretados, baja controladamente hasta que los codos estén a un ángulo de 90 grados o menor.

Trata de que tus codos no salgan mucho cuando empieces a cansar.

Una vez que tu pecho toque el suelo (o los brazos descienden a un ángulo de 90 grados), espera un momento y luego con un movimiento explosivo vuelve a la posición inicial.

Felicidades acabas de hacer una lagartija de la forma correcta ahora sigue adelante y completa las 25.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

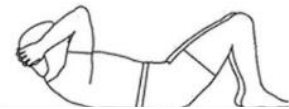
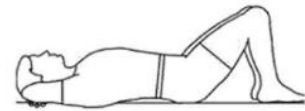
RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

2) 30 Abdominales. Los crunch abdominales son simples de realizar. Recuerde que una CRUNCH no es llegar a una sentada completa. Es un movimiento abreviado que está diseñado para estimular el recto abdominal solamente. La limitación del rango de movimiento es lo que hace de este ejercicio la mejor manera de construir la fuerza y la resistencia en ese grupo muscular específico.

Forma y Técnica

Comience recostada sobre tu espalda con las rodillas dobladas y los talones de los pies a pocos centímetros de sus nalgas. Lleve las manos a las sienes con las palmas hacia fuera, y los codos hacia fuera del cuerpo en unos treinta a cuarenta y cinco grados. Al exhalar, levanta los omóplatos del suelo con bastante rapidez, hasta que sientas una presión intensa en los músculos rectos

abdominales. Mantenga esta posición durante uno a dos segundos luego suelte lentamente, comenzando la siguiente repetición cuando la cabeza y los hombros están a punto de tocar el suelo.



3) 50 segundos sentado contra la pared. Este ejercicio se utiliza generalmente para la construcción de la fuerza isométrica y la resistencia en el grupo muscular del cuádriceps, glúteos y pantorrillas.

Cómo hacer una sentada de pared perfecta: No es un ejercicio complicado, pero muchas personas se equivocan. Sabes que estás



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

haciendo las cosas bien si formas un ángulo recto entre las caderas y las rodillas, la espalda está contra la pared, y los talones están bien plantados en el piso.

Comience con la espalda contra una pared con los pies separados a la anchura de los hombros y alrededor de 60 cm de distancia de la pared.

Desliza lentamente la espalda por la pared hasta que tus muslos estén paralelos al suelo.

Ajusta los pies si es necesario para que tus rodillas estén directamente encima de los tobillos (en lugar de sobre los dedos del pie).

Mantén la espalda pegada a la pared y mantén la posición por 50 segundos o lo que aguantes y ve incrementado la duración en 5 segundos a medida que te fortalezcas.

4) 10 Inmersiones de Tríceps. Este ejercicio es específico para los tríceps – los músculos que van en la parte trasera de la parte superior del brazo, desde el hombro hasta el codo – es una manera de preparar fácilmente tus brazos para camisetas sin mangas.

Aquí está cómo hacer este movimiento:



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

Pon las manos a una distancia igual al ancho de los hombros en un banco asegurado o una silla estable.

Estira las piernas delante de ti manteniendo los brazos extendidos pero con una pequeña flexión para mantener la tensión en el tríceps y no en el codo.

Lentamente dobla los codos para bajar el cuerpo hacia el suelo hasta que los codos estén a un ángulo de 90 grados. Asegúrese de mantener la espalda cerca del banco.

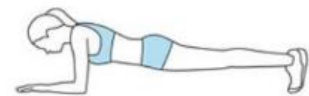
Una vez que llegue a la parte inferior del movimiento, presione hacia abajo en el banco para enderezar los codos, volviendo a la posición inicial. Esto completa una repetición.



5) 45 segundos en posición de plancha. Sosteniendo el cuerpo tieso como una tabla desarrolla fuerza principalmente en el núcleo – los músculos que conectan el cuerpo superior e inferior -, así como los hombros, los brazos y los glúteos.

Para hacer una plancha planta las manos directamente debajo de los hombros (un poco más ancho que el ancho de los hombros) como si estuvieras a punto de hacer una lagartija.

Pon los dedos de los pies en el suelo y aprieta los glúteos para estabilizar la mitad inferior del cuerpo. Las piernas deben estar trabajando en el movimiento también cuidado de no bloquear las rodillas para evitar hiperextensión.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

Neutralizar el cuello y la columna vertebral mirando el suelo alrededor de unos 30cm delante de las manos. La cabeza debe estar en línea con la parte de atrás.

Mantenga la posición durante 20 segundos para iniciar. A medida que se sienta más cómodo con el movimiento, mantenga la plancha durante el mayor tiempo posible sin comprometer la forma o la respiración.

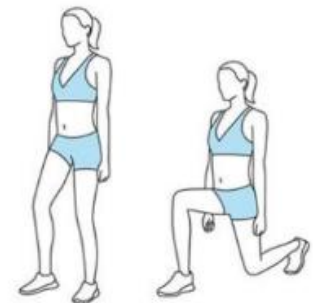
En la imagen se ve la plancha con antebrazos (que es un poco más sencilla que la de brazos extendidos). Ponga los antebrazos en el suelo con los codos alineados debajo de los hombros y los brazos paralelos al cuerpo a la distancia de la anchura de los hombros.

6) 30 Desplantes o Zancadas con cada Pierna. Los desplantes son un ejercicio de excelencia; puedes hacerlos en cualquier lugar y los efectos se pueden ver muy rápido, en la forma de unas bien torneadas piernas y un trasero firme y tonificado.

Como hacer los desplantes:

Mantenga la parte superior del cuerpo recta, con los hombros hacia atrás y relajados y la barbilla hacia arriba

(selecciona un punto a mirar delante de ti y así no mantener la mirada hacia abajo). Siempre aprieta tu abdomen.



Da un paso adelante con una pierna, bajando las caderas hasta que las rodillas estén dobladas en un ángulo de 90 grados. Asegúrate de que tu rodilla delantera está directamente encima de tu tobillo, y no empujado demasiado lejos, y garantiza de que tu otra rodilla no toca el suelo. Mantener el peso en los talones mientras empuja hacia atrás hasta la posición inicial.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

7) Sentadillas. Las sentadillas pueden hacer cosas increíbles para tus muslos, las caderas y las nalgas.

Párese con los pies a la distancia de las caderas con los dedos de los pies, las rodillas y las caderas en línea recta.

Tire de su ombligo hacia la columna vertebral para contraer los músculos abdominales.

Baje lentamente tu cuerpo, como si estuvieras sentado en una silla.

Si puede, vaya hacia abajo hasta que tus nalgas estén en línea con las rodillas (rodillas en ángulos de 90 grados). Si no puedes ir tan abajo, baja tanto como te sea posible.

Tómese un momento y mira hacia abajo asegúrate de que tus rodillas estén detrás de los dedos.

Mantén el peso en tus talones, lentamente empuja tu cuerpo de vuelta a la posición inicial.

En la parte superior del movimiento, NO bloquear las rodillas. Mantén una ligera flexión en ellos.

Repite el movimiento



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Sentadillas / Abdominales / Burpees / Estocadas / Flexiones. Descarga aplicaciones tales como SIXPACK, Heart, *Runtastic*, Entrenamiento de 7 minutos o busca en youtube

Puede que tus recomendaciones médicas no te permitan hacer exigentes rutinas, pero moverte un poco más, cambiar tus posturas, estirarte, caminar un poco más, ir a la tienda o al centro comercial caminando a tu ritmo, caminar de la mano con tu pareja pocos minutos, con tus hijos, amigos, compañeros y familiares, te ayudará a sentirte mejor.

Ya si quieres algo dirigido para empezar, te recomendamos estas rutinas de ejercicios en las aplicaciones aquí mencionadas, aunque si tienes una página, aplicación, entrenador o alguien que pueda asesorarte, puedes hacerlo.

Debes ser consciente que es a tu ritmo, pero que sólo de ti dependen los resultados.



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA

4

ACTIVIDAD FÍSICA

RECOMENDACIONES MÉDICAS I
Y RUTINA NIVEL BÁSICO



ESCRÍBENOS
SOPORTE@DRARIS.CO



ESCRÍBE EN
NUESTRO FORO



PREGUNTA EN EL
CHAT



ASESORÍA
PERSONALIZADA