

4 EJERCICIOS PARA PERSONAS QUE PADECEN CÁNCER

¡EJERCÍTATE DIARIAMENTE!



1



30 segundos
(Repita 4 veces)

OBJETIVO:

Aumentar la fuerza de las piernas y la resistencia aeróbica .

DESCRIPCIÓN: Haga sentadillas levantando sus brazos al ponerse de pie, y extendiendo sus rodillas completamente cuando se sienta. Realice el máximo número de repeticiones que le sea posible durante 30 segundos. Descanse al menos 2 minutos antes de iniciar la siguiente serie.

2



15 repeticiones
(Repita 3 veces)

OBJETIVO:

Aumentar la fuerza de los brazos

DESCRIPCIÓN: Flexione sus codos tirando del elástico hacia usted. Sus pies deben estar apoyados firmemente y pisándolo en todo momento para evitar que éste pueda moverse. Coja aire cuando afloje el elástico, y suéltelo cuando tire de él.

3



1 minuto
(Repita 3 veces)

OBJETIVO:

Aumentar la fuerza del tronco y la resistencia aeróbica.

DESCRIPCIÓN: Sujete fuertemente las pesas (puede usar botellas pequeñas de agua). Deberá realizar un balanceo de brazos generando impulso desde su cadera. La fuerza debe provenir de su cuerpo, acompañando el movimiento como si se tratara de un péndulo, y no de sus brazos. Descanse 2 minutos entre series.

4



10 veces
(Cada pierna)

OBJETIVO:

Mantener el equilibrio y mantener la fuerza de las piernas.

DESCRIPCIÓN: Realice un zancada atrás con la pierna derecha y baje con la espalda recta. Acto seguido, eleve la rodilla flexionada lo más alto posible y contacte con ambas manos. Repita lo mismo con la pierna izquierda. Puede apoyar sus manos poniendo una silla a cada lado y agarrándose en los respaldos si no se siente capaz.

Realice los ejercicios en la medida que le sea posible sin llegar a la extenuación ni a sentir dolor. A medida que se acostumbre a los ejercicios vaya aumentando la cantidad y la intensidad de forma progresiva. Consulte inmediatamente a su médico si se siente indispuesto o percibe cualquier signo o síntoma fuera de lo normal. Realice Actividad Física adaptada a su capacidad varias veces por semana, y siempre que sea posible bajo la supervisión de un especialista en Actividad Física.