

ottobock.

Cuaderno de entrenamiento de Ottobock

Quality for life





Sobre el entrenamiento

Los ejercicios de este cuaderno son la base para el entrenamiento necesario después de una adaptación protésica - con y sin prótesis.

No puedes reemplazar el entrenamiento con tu terapeuta, pero puedes complementarlo de manera significativa. La forma más efectiva de hacerlo es usar este cuaderno de ejercicios tres veces a la semana, alternando regularmente entre los ejercicios en las áreas de fuerza y resistencia y coordinación y equilibrio. A continuación, recomendamos que estires tus músculos con los ejercicios de la sección Estiramiento y relajación.

Puedes encontrar estos y otros ejercicios en la aplicación Fitness for Amputees, que puedes descargar gratuitamente en la App Store o en Google Play.

Coordinación y equilibrio

Los ejercicios de coordinación y equilibrio te ayudan a mantenerte seguro en tu pierna protésica mientras mejoras el equilibrio y la coordinación. Esto lleva a una mayor seguridad y a una forma de andar más natural.



Caminando por la cuerda floja: Equilibrar de forma segura

Este ejercicio favorece la coordinación y el equilibrio al caminar.



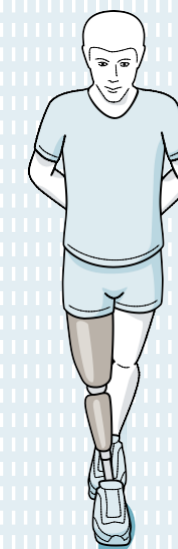
Repeticiones

Herramientas: Una línea en el suelo o algo de imaginación.

Procedimiento: 5 pases, cada uno de ellos de 10 pasos hacia adelante.

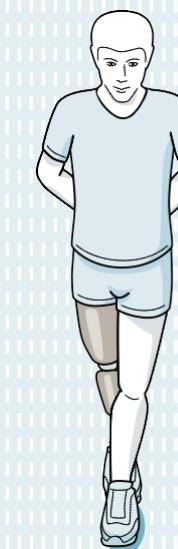
Consejo: Intenta mirar al frente.

1



1. Todo lo que necesitas es un poco de espacio para caminar y un alto nivel de concentración. Primero imagina una línea recta en el suelo o encuentra una, como las tablas del suelo.

2



2. Luego camina a lo largo de la línea paso a paso, poniendo un pie delante del otro. Después de 10 pasos, da la vuelta y camina en la otra dirección.

Ejercicio de abducción: El ejercicio perfecto para las caderas

Una forma fácil
para fortalecer los músculos de la cadera.

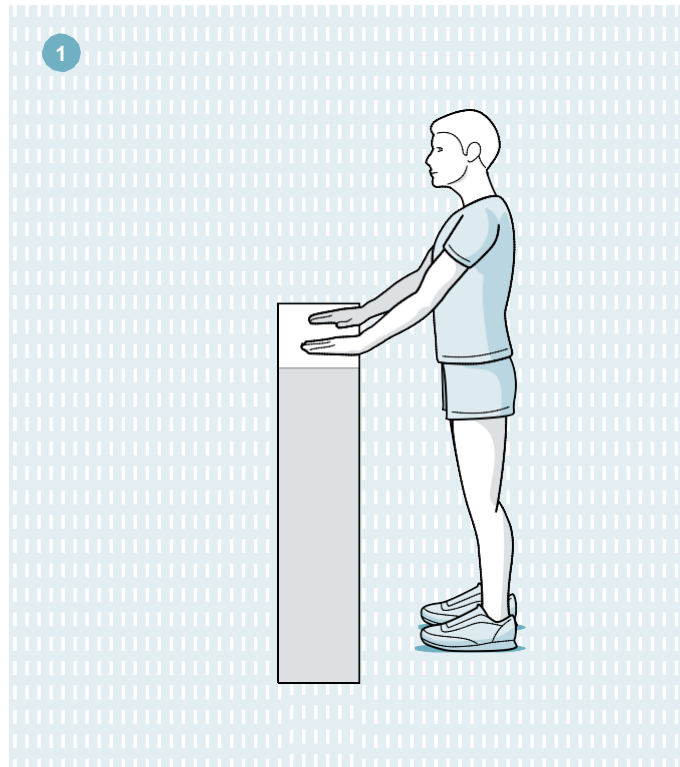


Repeticiones

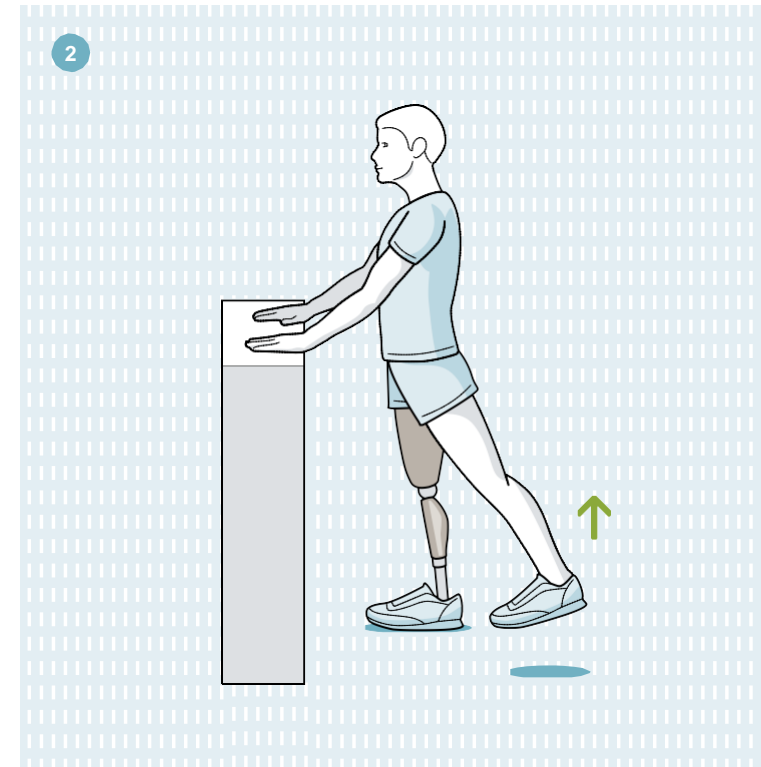
Ayuda: Algo para aferrarse.

Procedimiento: 2 - 3 pases, 10 - 12 repeticiones por pierna, 30 segundos de descanso.

Consejo: Recuerda que debes tensar ligeramente los músculos abdominales y evitar hacer un hueco en la espalda.



1. Agarrarse a un objeto a la altura de la cintura, como un mostrador o mesa.



2. extender una pierna diagonalmente hacia atrás sin girar el pie o bajarlo de nuevo. Repite esto 12 veces. Después de un descanso, cambia de lado y haga el ejercicio con la otra pierna.

El entrenamiento diario es fácil.

Fuerza y resistencia

Los ejercicios de fuerza y resistencia están especialmente diseñados para fortalecer los músculos de la parte superior del cuerpo y estabilizar la columna vertebral, que es la base de una marcha normal. Los portadores de prótesis a menudo se quejan de dolor de espalda y mala postura. El entrenamiento regular tiene un efecto preventivo.



El puente: Para la parte posterior del muslo

Este ejercicio entrena eficazmente la parte posterior del muslo.



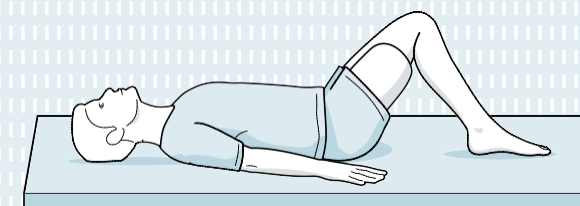
Repeticiones

Herramientas: Una alfombra o una toalla.

Procedimiento: 2 - 3 rondas, 6 - 8 repeticiones del ejercicio, 30 segundos de descanso cada vez.

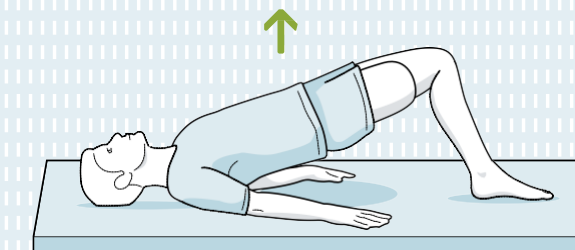
Consejo: mantén tu muñón paralelo al muslo conservado.

1



1. Recuéstate de espaldas con la pierna doblada y coloca el pie en el suelo.

2



2. Ahora empuja tus caderas hacia arriba y forma una línea recta desde tus hombros hasta tu rodilla. Luego baja las caderas hasta el suelo. Repite esto 8 veces.

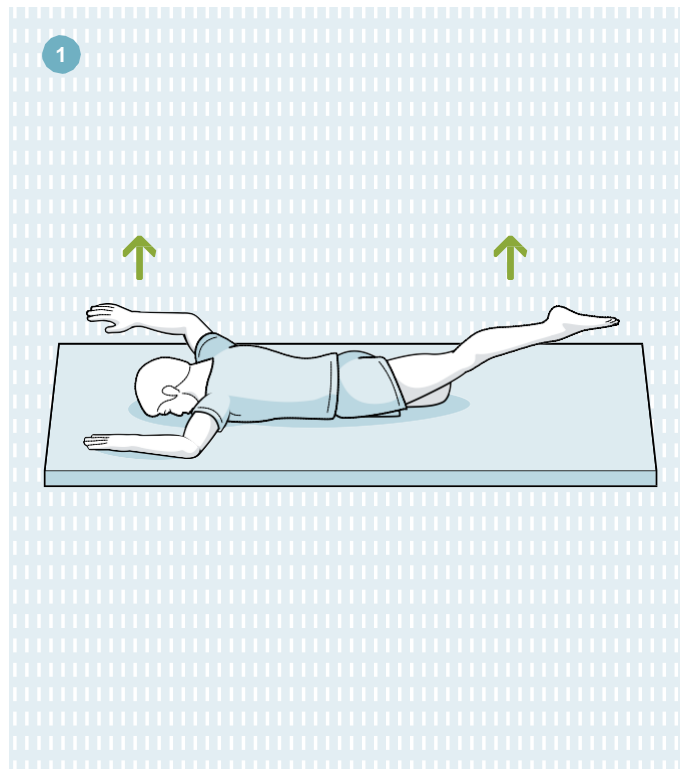
El nadador: Nadar en tierra firme

Este ejercicio es muy adecuado para fortalecer la espalda.

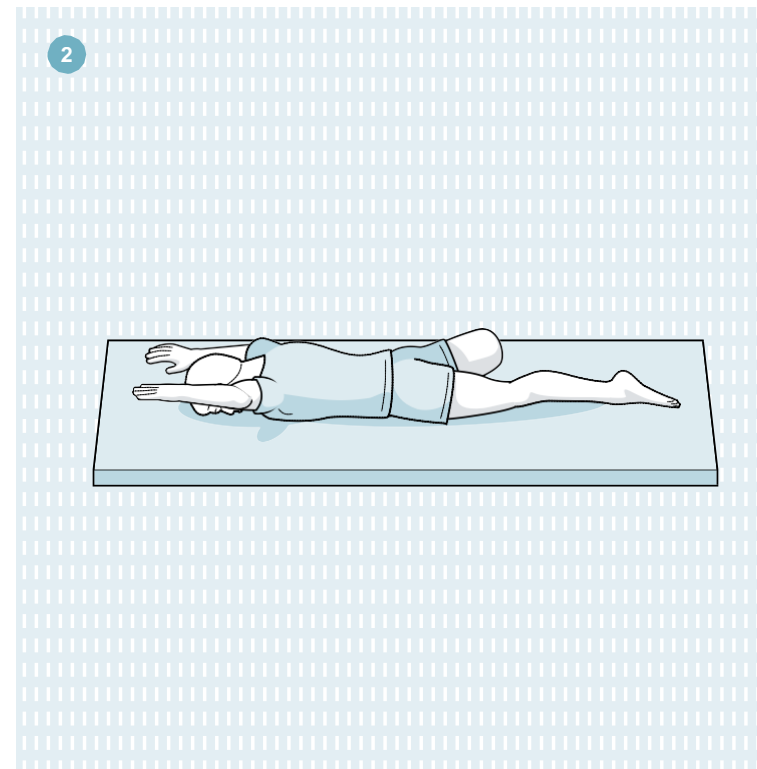
Herramientas: Una alfombra o una toalla.

Procedimiento: 2 - 3 rondas, 6 - 8 repeticiones del ejercicio, 30 segundos de descanso cada vez.

Consejo: tensa los músculos abdominales tirando del ombligo hacia dentro.



1. Recuéstate boca abajo y estira los brazos por encima de la cabeza. Mantén las piernas rectas. Ahora levanta tu brazo derecho extendido y tu pierna izquierda ligeramente del suelo.



2. Bájalo de nuevo y haz lo mismo con el otro lado. Repite el ejercicio a un ritmo moderado, cambiando de lado.



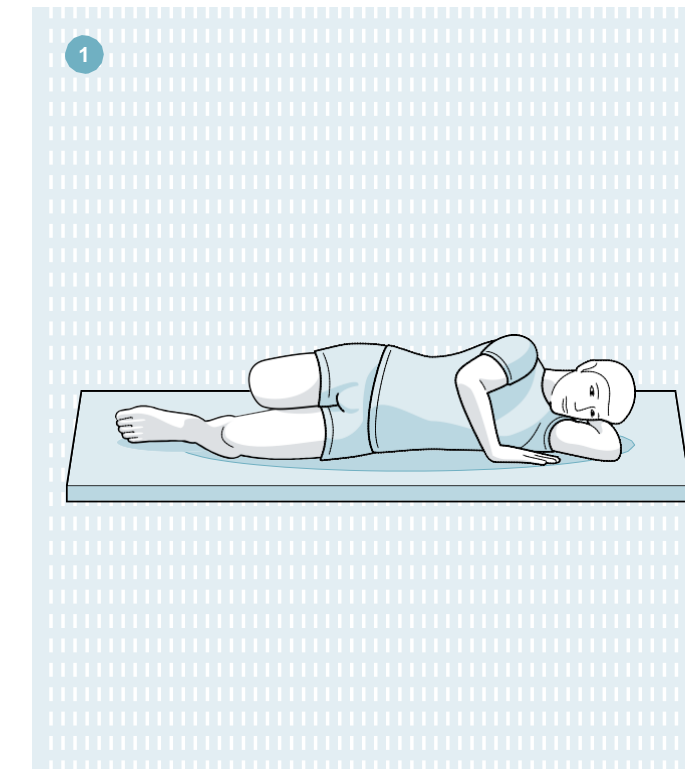
Levanta las piernas: El movimiento de tijera

Este ejercicio fortalece eficazmente los músculos de los glúteos.

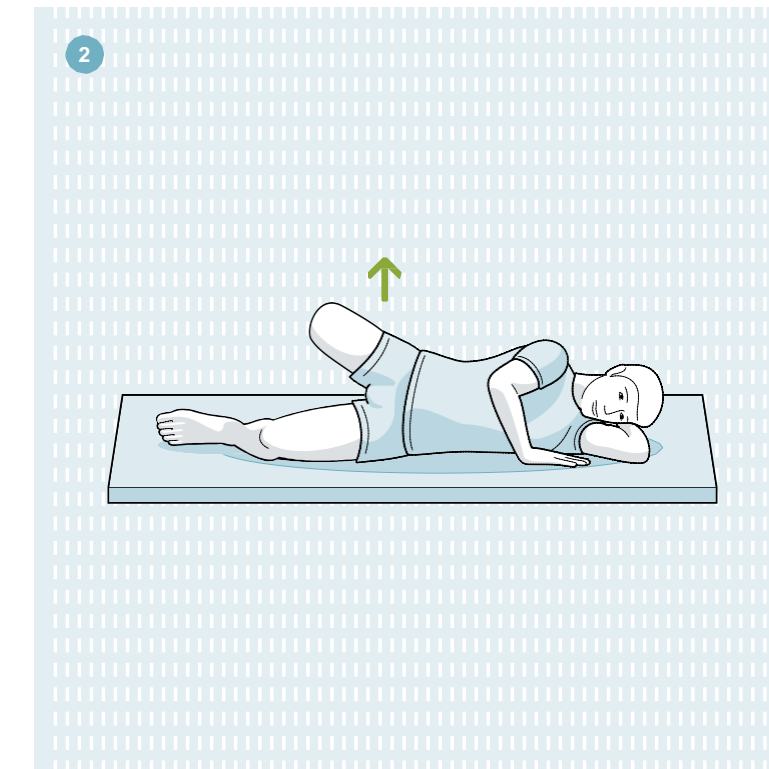
Herramientas: Una alfombra o una toalla.

Procedimiento: 2 - 3 pases, 4 - 6 repeticiones en cada lado, 30 segundos de descanso.

Consejo: Mantente en una posición estable y recuerda seguir respirando con normalidad.



1. Recuéstate de costado y apoya tu cabeza en el antebrazo. Las caderas y las rodillas están dobladas. Las caderas deben formar una línea con la parte superior del cuerpo.



2. Subir y bajar lentamente la parte superior de la pierna sin bajarla. Repite esto 6 veces. Después de una pausa, este ejercicio se puede repetir 3 veces. Después cambia de lado.



Estiramiento y relajación

Los ejercicios de estiramiento ayudan a relajar los músculos y a regenerarse más rápidamente. Los portadores de prótesis a menudo sufren de acortamiento muscular y dolor de espalda causado por una mala postura. Al estirarse con regularidad, puede influir positivamente en ellos y sentir una notable mejora en la flexibilidad.



Extensión de la cadera: Extiéndete

Este ejercicio mejora la movilidad en la cadera.



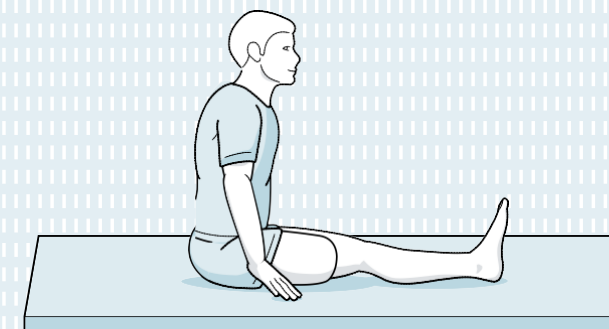
Repeticiones

Herramientas: Una alfombra o una toalla.

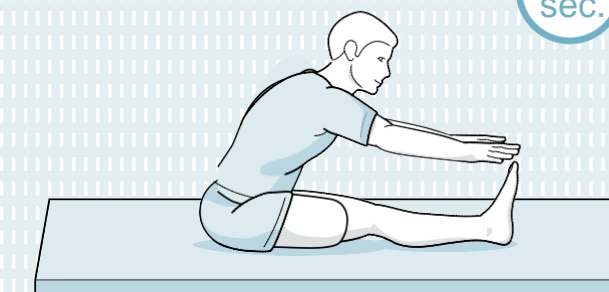
Procedimiento: 4 series, mantenerlas durante 30 segundos cada una, pausa de 10 segundos cada una.

Consejo: Si no alcanzas los dedos de los pies al principio, aumenta lentamente la velocidad y siente el camino hacia adelante a lo largo del borde de la alfombra.

1



2



1. Siéntate en el suelo y estira las piernas hacia adelante. Es importante que tu pierna también esté estirada en la articulación de la rodilla y que se apoye bien en el suelo. Asegúrate de que tu columna vertebral esté en posición vertical.

2. Ahora inclínate hacia adelante con la parte superior del cuerpo en posición vertical e intenta tocar los dedos de los pies. Mantén esta posición y luego vuelve a la posición inicial.

Estiramiento de la espalda: Relajación para la columna vertebral

Este ejercicio estira el gran extensor de la espalda y también sirve para movilizar la espalda.

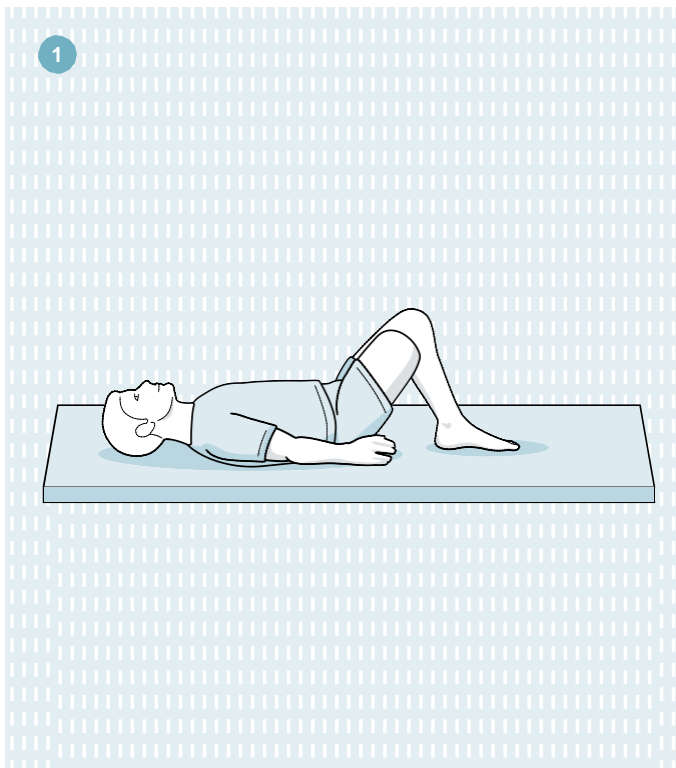


Repeticiones

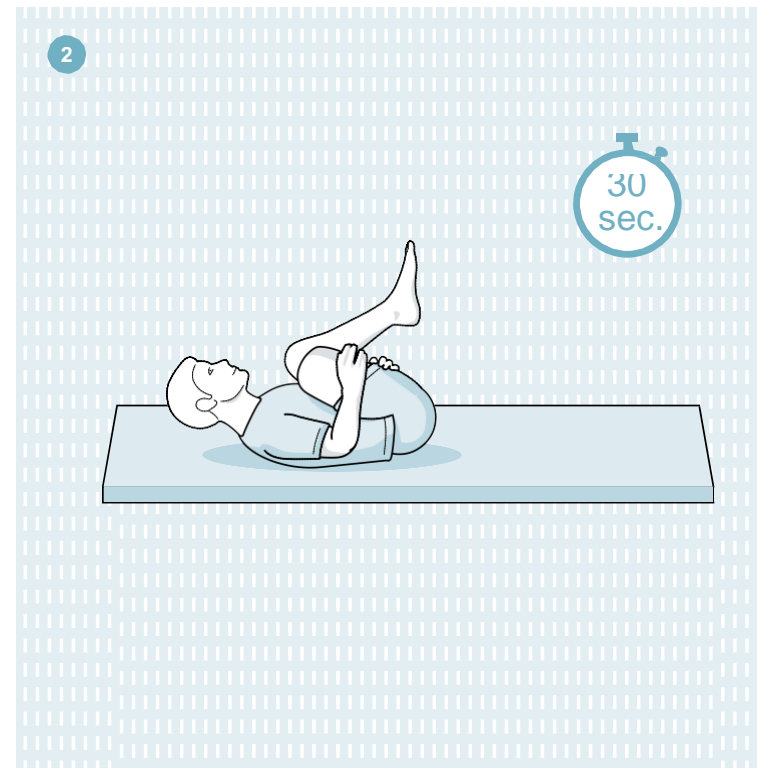
Herramientas: Una alfombra o una toalla.

Procedimiento: 4 rondas, mantenerlas durante 30 segundos cada una, pausa de 10 segundos cada una.

Consejo: También puedes mover la barbilla hacia el pecho para aumentar el estiramiento.



1. Recuéstate de espaldas primero.



2. Tira de las piernas lo más lejos posible hacia la parte superior del cuerpo. Lo ideal es que te metas en el hueco de tus rodillas. Permanece en esta posición hasta que se acabe el tiempo.

No siempre es fácil, pero siempre vale la pena.

www.ottobock.es



Descarga la aplicación Fitnessfor Amputees gratis en el App Store o en Google Play.