

Rutina de ejercicios para el paciente con diabetes

Paciente competente en diabetes. Anexo I (alumno)



Rutina de ejercicios para el paciente con diabetes

Paciente competente en diabetes. Anexo I (alumno)

RECOMENDACIONES GENERALES PARA REALIZAR EJERCICIO

- Conserve un nivel de hidratación adecuado, ingiriendo alrededor de un litro y medio de agua repartíendola antes, durante y después del ejercicio.
- Para alcanzar buenos resultados, la duración de la rutina debe ser de al menos media hora.
- Realice un calentamiento previo de alrededor de 10 minutos para evitar lesiones musculares.
- Después del ejercicio estire músculos (ejercicios de enfriamiento), esto evitará lesiones y dolores postejercicio.
- Procure usar ropa holgada (preferentemente de algodón) y calzado comodo.

Clases de ejercicio:

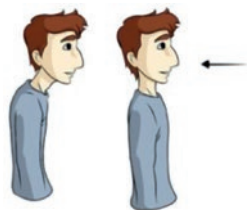
Ejercicio Aeróbico. Es el ejercicio que necesita de la respiración. Los más comunes son caminar, trotar, nadar, bailar, pedalear.

Ejercicio Anaeróbico. Es un ejercicio breve y de gran intensidad que se realiza sin usar el oxígeno de la respiración. Ejemplo son el levantamiento de pesas, los sprints, abdominales.

Los mayores beneficios para la salud se consiguen mediante el entrenamiento dinámico. Es decir, realizar de forma habitual ejercicio aeróbico, a una intensidad moderada-vigorosa, mejora la forma y capacidad física, en cualquier persona. Se produce una serie de adaptaciones a diferentes niveles del organismo: cardiovascular, respiratorio, muscular, metabólico, óseo... por lo que se considera el tipo de ejercicio más recomendable para mejorar la salud.

RUTINA LIGERA DE EJERCICIO

Rutina ligera de ejercicio



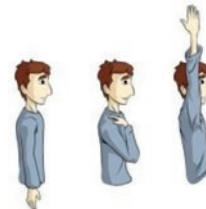
1. Extensión de la columna cervical (estiramiento del cuello metiendo barbilla adentro y arriba).



2. Rotación de la cabeza a ambos lados, despacio y sin dolor.



3. Respiraciones diafragmáticas profundas y lentas (hinchar/deshinchar la barriga). Manos sobre el ombligo.



- 4-5. Estiramiento de espalda y brazos. Llevar las manos al hombro y después estirar los brazos llevando las manos lo más alto posible sin despegar los pies del suelo. Primero con un solo brazo y luego con los dos simultáneamente.



6. Rotación interna y externa de hombros.



7. Flexo-extensión de brazos elevando alternativamente una de las piernas.



8. Rotaciones de cintura con las manos colocadas sobre la cintura.



9. Flexión plantar y dorsal de pies (punta-talón) y, simultáneamente, prono-supinación de manos (palma de la mano arriba y abajo).



10. Círculos con ambos tobillos y con las muñecas.



11. Letra "O" con los dedos y simultáneamente, realizamos punta talón con los pies.



12. Estiramiento de la musculatura posterior de pierna, muslo y cadera, llevando la punta de la pierna hacia arriba y con la rodilla en extensión. Acompañamos estos movimientos con una ligera flexión adelante.



13. Sentados, extensión de rodillas y, lentamente, hacemos círculos con los dedos durante 2-5 segundos.



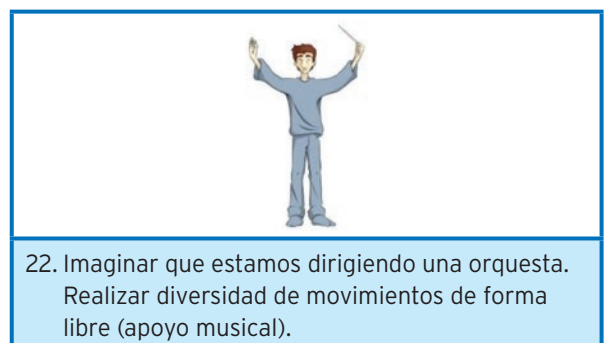
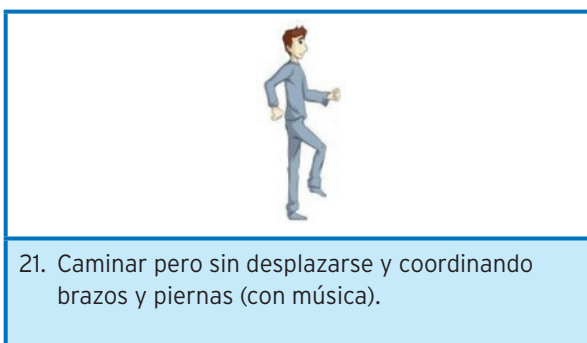
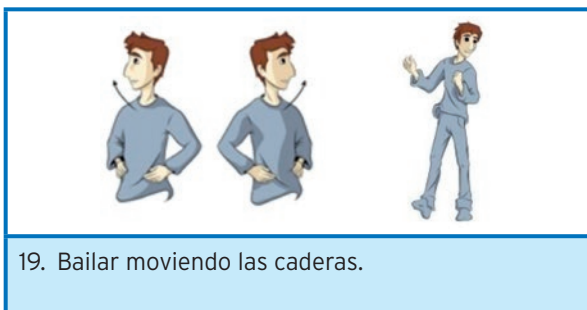
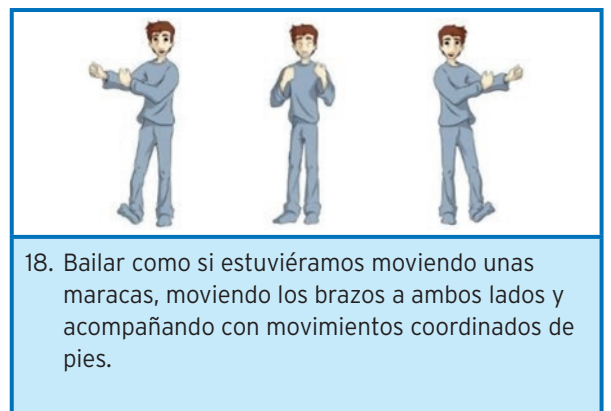
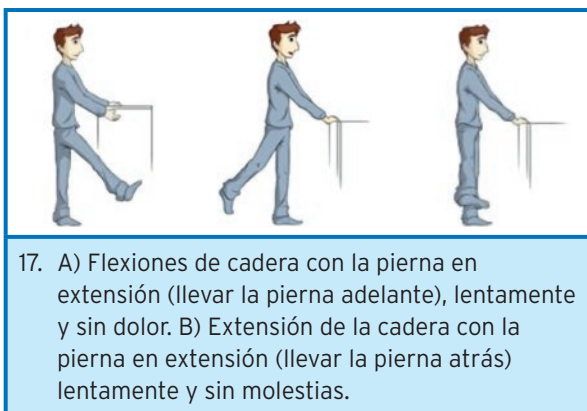
14. Inspiramos profunda y lentamente al tiempo que elevamos los brazos hasta la horizontal. A continuación expiramos lentamente descendiendo los brazos.



15. Estiramiento de la musculatura posterior de la pierna (tríceps sural). Mantenemos el talón de la pierna más atrasada pegado al suelo durante al menos 30s.



Sección aeróbica



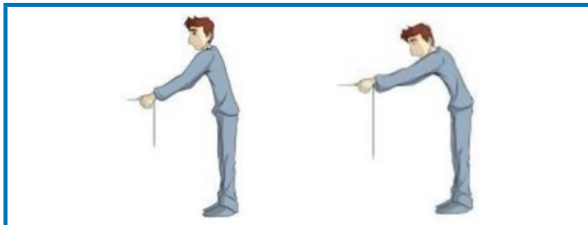


23. Realizar circunferencias con las manos, adelante y atrás; empezando por una amplitud reducida e ir aumentándola progresivamente.

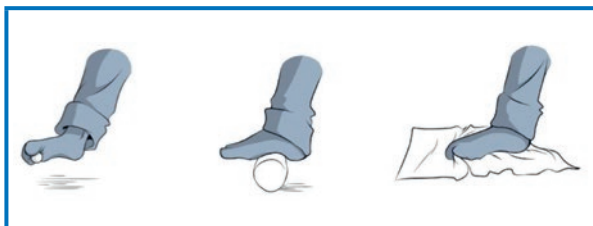
Vuelta a la calma (enfriamiento)



24. Rotaciones de cintura-cadera.



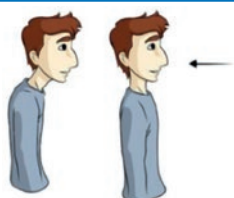
25. Retroversión y anteversión de la pelvis apoyándose en una silla.



26. Ejercicios de pies y dedos: coger y soltar una pelota pequeña; hacer rodar un cilindro con la planta del pie, encoger/extender un paño/hoja.

RUTINA DE INTENSIDAD MODERADA

Rutina de intensidad moderada



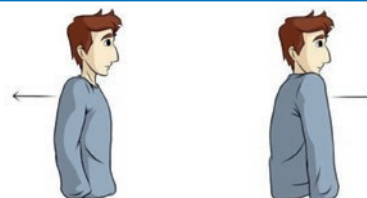
1. Extensión de la columna cervical (estiramiento del cuello metiendo barbilla adentro y arriba).



2. Rotación de la cabeza a ambos lados, despacio y sin dolor.



3. Elevar y descender hombros, acompañando los movimientos con inspiraciones y expiraciones lentas y profundas.



4. Hombros adelante y atrás.



5. Respiraciones diafragmáticas profundas y lentas (hinchar/deshinchar la barriga). Manos sobre el ombligo.



6. Elevación de brazos: primero a la horizontal, luego arriba y volvemos a empezar.



7. Rotaciones externas de hombro con los brazos en abducción y flexionados; como si tocara los platillos.



8. Realizar circunferencias con las manos, adelante y atrás; empezando por una amplitud reducida e ir aumentándola progresivamente.



9. Girando desde la cintura con una banda imaginaria.



10. Llevar una cinta imaginaria arriba, atrás y mano adelante y volver a empezar.



11. Flexo-extensión de brazos elevando alternativamente una de las piernas.



12. Extensión de rodilla manteniendo 5-6 segundos.



13. Coger una pierna por la parte posterior del muslo y llevarla hacia el tronco llevando la punta del pie hacia la rodilla.



14. Fortalecimiento de cuádriceps: poner un pie detrás del otro y ejercer fuerza en sentido contrario hasta extender las rodillas.



15. Marcar el ritmo de la música con los pies, abriendo y cerrando puños.



16. Letra "O" con los dedos y simultáneamente, realizamos punta talón con los pies.



17. Transfiera el peso del cuerpo de un glúteo, levantando la rodilla.



18. Transfiera el peso a un glúteo y flexione la rodilla y la cadera hacia el tronco primero, y extendiendo la rodilla, después.



19. Sentado, extensión de la rodilla y realizar al menos 3 círculos con el pie.



20. Caminar pero sin desplazarse y coordinando brazos y piernas (con música).

Parte aeróbica



21. Levantar los talones atrás flexionado la rodilla. Alternar con ambas piernas.



22. Inspiramos profunda y lentamente al tiempo que elevamos los brazos hasta la horizontal. A continuación expiramos lentamente descendiendo los brazos.



23. Dar tres pasos, flexionando ligeramente las rodillas y dar un aplauso.



24. Bailar al Twist.



25. Flexionar las caderas levantando las rodillas y tocarlas con las manos.



26. Imaginar que estamos dirigiendo una orquesta. Realizar diversidad de movimientos de forma libre (apoyo musical).



27. Realizar movimientos imaginando que tocamos un piano.



28. Tocar, alternativamente, con el codo en la rodilla opuesta.



29. Dar tres pasos laterales cruzando una pierna frente a la otra y aplaudir en el cuarto paso.

Enfriamiento



30. Anteversión y retroversión de la pelvis (báscula pélvica).



31. Estiramiento de la de la zona lumbar y parte posterior del muslo.



32. Mover las piernas de un lado al otro.



33. Acostado: girando desde la cintura con los brazos extendidos horizontalmente (estiramiento de glúteos y cintura).



34. Flexibilización de la espalda.

RUTINA DE INTENSIDAD VIGOROSA

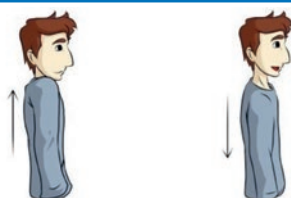
Rutina de intensidad vigorosa



1. Rotación de la cabeza a ambos lados, despacio y sin dolor.



2. Flexión lateral de cuello: llevar una oreja hacia el hombro del mismo lado. Despacio, progresivamente y sin dolor. Mantener la flexión durante 30s.



3. Elevar y descender hombros, acompañando los movimientos con inspiraciones y expiraciones lentas y profundas.



4. Realizar círculos con los hombros.



5. Respiraciones diafragmáticas profundas y lentas (hinchar/deshinchar la barriga). Manos sobre el ombligo.



6. Elevación de brazos: primero a la horizontal, luego arriba y volvemos a empezar.



7. Fortalecimiento de brazos. Realizar flexo-extensiones de brazos con un peso ligero.



8. Coordinar la flexo-extensión de brazos con la flexión de cadera, llevando las rodillas hacia el tronco.



9. Rotación interna y externa de hombros.



10. Extensión de los brazos con una banda elástica imaginaria a los lados y arriba



11. Girando desde la cintura.



12. Transfiera el peso del cuerpo de un glúteo, levantando la rodilla.



13. Transfiera el peso a un glúteo y flexione la rodilla y la cadera hacia el tronco primero, y extendiendo la rodilla, después.



14. Bailar tocando instrumentos imaginarios, moviendo manos, brazos y piernas (con música).



15. Sentado, extensión de la rodilla y realizar al menos 3 círculos con el pie.



16. Extensión de rodilla manteniendo 15-20 segundos.



17. Fortalecimiento. Elevar los tobillos y bajar lentamente hasta contactar con los talones hasta el suelo.



18. Estiramiento de la musculatura posterior de la pierna (tríceps sural). Mantenemos el talón de la pierna más atrasada pegado al suelo durante al menos 30s.

Parte aeróbica



19. Bailar al Twist



20. Bailar como si estuviéramos moviendo unas maracas, moviendo los brazos a ambos lados y acompañando con movimientos coordinados de pies.



21. Caminar pero sin desplazarse y coordinando brazos y piernas. (con música)



22. Caminar 3 pasos adelante y aplaudir en el cuarto paso finalizando a pies juntos.



23. Levantar los talones atrás flexionado la rodilla. Alternar con ambas piernas.



24. Bailar al Twist



25. Caminar 3 pasos adelante y aplaudir en el cuarto paso, finalizando a pies juntos.



26. Tocar, alternativamente, con el codo en la rodilla opuesta.



27. Imaginar que estamos dirigiendo una orquesta. Realizar diversidad de movimientos de forma libre (apoyo musical).



28. Bailar tocando instrumentos imaginarios, moviendo manos, brazos y piernas (con música).



29. Inspiramos profunda y lentamente al tiempo que elevamos los brazos hasta la horizontal. A continuación expiramos lentamente descendiendo los brazos.



30. Caminar pero sin desplazarse, coordinando brazos y piernas y reduciendo progresivamente el ritmo hasta pararse.



31. Caminar 3 pasos adelante y aplaudir en el cuarto paso, finalizando a pies juntos.

Vuelta a la calma (Enfriamiento)



32. Estiramiento de la musculatura posterior de la pierna (tríceps sural). Mantenemos el talón de la pierna más atrasada pegado al suelo durante al menos 30s.



33. Anteversión y retroversión de la pelvis (báscula pélvica).



34. Estiramiento de la de la zona lumbar y parte posterior del muslo.



35. Mover las piernas de un lado al otro.



36. Flexibilización de la espalda.

