

# Programa de ejercicio físico y recuperación muscular



Elaborado por:

**Dra. Adela Gómez González**  
UGC de Rehabilitación y Medicina Física

**Dr. José Manuel García Almeida**  
UGC de Endocrinología y Nutrición

**Hospital Universitario Virgen de la Victoria – Málaga**

## 2 | PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO

### ➤ Fase de calentamiento:

Mover las articulaciones de forma suave (cuello, brazos, cintura y piernas). Caminar en el sitio durante 5 minutos.

### ➤ Fase de entrenamiento aeróbico o entrenamiento de resistencia:

Aumento de la resistencia muscular, beneficios cardiovasculares y mejoría en la calidad de vida por aumento de la tolerancia al ejercicio físico y las AVD.

- ▶ Pedalier (uso de brazos y piernas)
- ▶ Bicicleta estática
- ▶ Caminatas por terreno llano



**15 - 30 minutos / día**  
(ritmo tolerable, sin llegar a la fatiga)

### ➤ Fase de fortalecimiento muscular:

Aumento de la masa muscular, aumento de la fuerza muscular y mejoría en la realización de las actividades diarias.

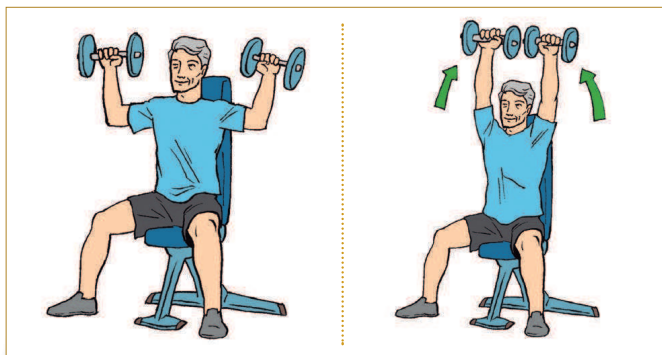
- ▶ **2-3** sesiones / semana.
- ▶ **3 sets de 5 repeticiones** del ejercicio con reposo entre sets 2-5 minutos.
- ▶ **Intensidad:** progresiva hasta llegar a la fatiga (bandas, pesas, barras...).
- ▶ **Duración de la sesión:** 30-45 minutos.

### 3 TIPOS DE EJERCICIOS:

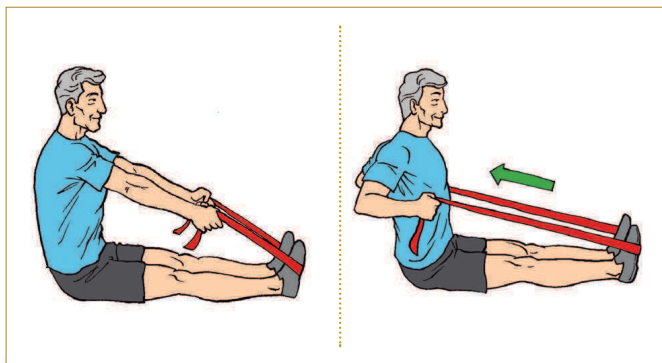
#### ➤ Ejercicios de fuerza de miembro superior

Implicados en funciones de actividades diarias para elevación de objetos, manipulación...

#### Prensa de hombros

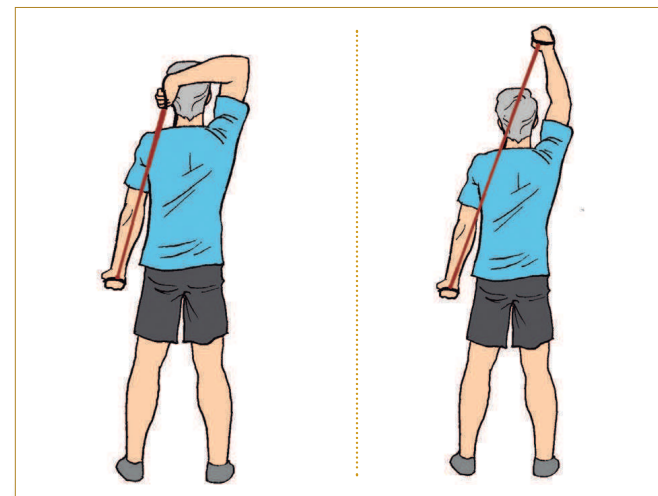


#### Remo

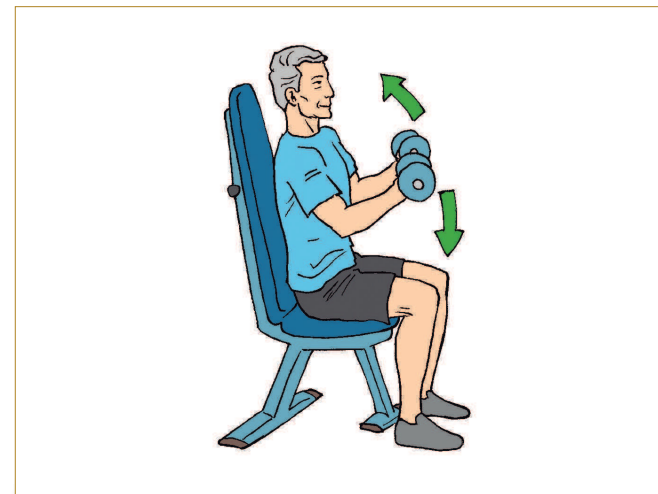


7

#### Extensión de brazos



#### Flexión de brazos

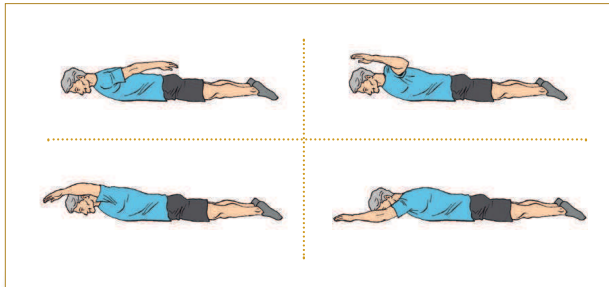


8

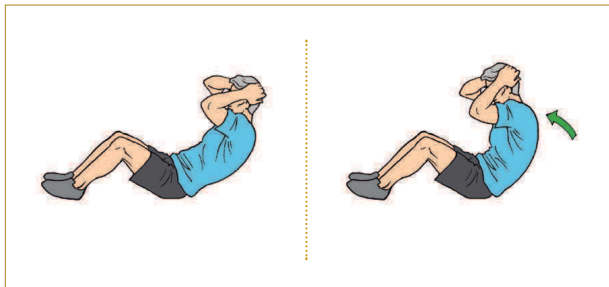
## ➤ Ejercicios de fuerza de tronco y miembro inferior

Participan en la bipedestación y la deambulación:

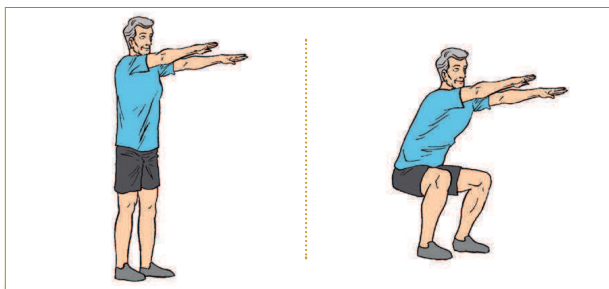
### Extensión de tronco



### Abdominales

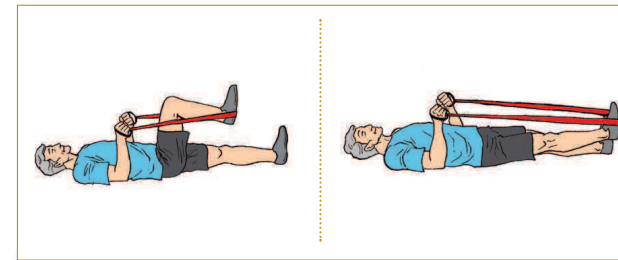


### Sentadillas



9

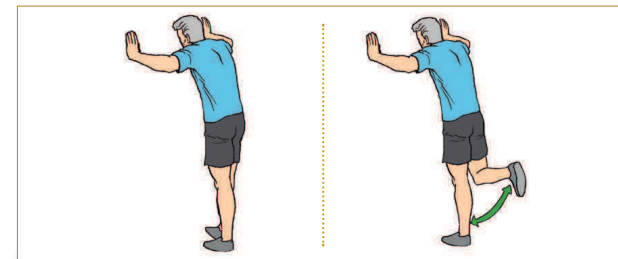
### Extensión de piernas



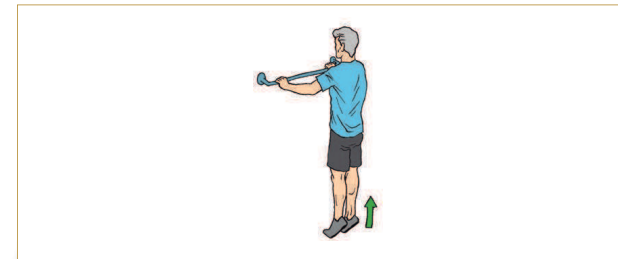
### Extensión de rodillas



### Flexión de rodillas



### Puntillas



10