EJERCICIOS
PARA PERSONAS QUE PADECEN
LA CONDICIÓN DEL CÁNCER.

BlueCross BlueShield Panama

El ejercicio físico esta considerado una de las formas mas poderosas para la prevención de enfermedades sobre todo, el cáncer. Cada vez son más los estudios que comprueban que el ejercicio físico no solo ayuda a los pacientes con cáncer a mejorar sino que también puede evitar que regrese.

ALGUNOS BENEFICIOS

- Reduce el riesgo de muerte
- Reduce el riesgo de reincidencia
- Aumenta la energía y minimiza los efectos secundarios del tratamiento convencional.
- Evita la atrofia muscular
- Aumenta los niveles de energía y el buen ánimo
- Aumenta la Masa Muscular y el gasto calórico

Es muy importante que antes de empezar cualquier programa de ejercicios físicos el paciente tenga el consentimiento de su médico.

RUTINA

Ejercicios de respiración y movilización empezar con una caminata rigurosa de 10 minutos.

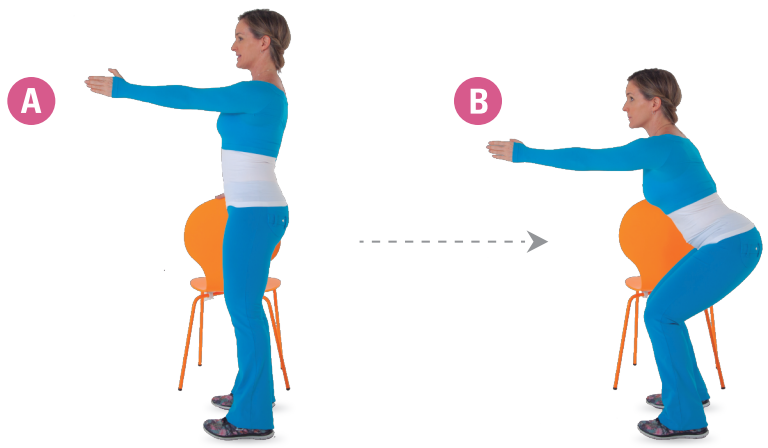
Estiramiento de espalda y respiración

Posición Parado con los pies alineados con las caderas, levantar los brazos con las manos entrelazadas hacia arriba de los hombros inhalando en 4 tiempos y exhalando en 8 tiempos. 0 rondas.

CIRCUITO 1

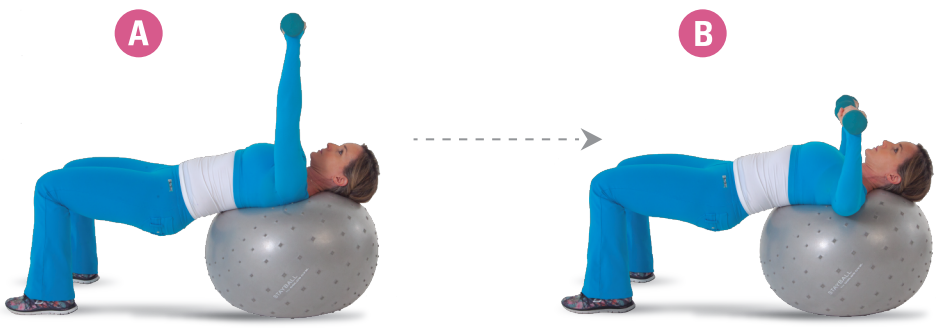
SENTADILLA

Posición parado, junto a una silla de lado, con las caderas alineadas con los talones, coloca una mano en la silla para soporte y la otra frente a ti a nivel de los hombros, inhala profundo y al exhalar baja el cuerpo hacia atrás como si fueras a sentarte en una silla, manteniendo la espalda recta y los abdominales activados, sostén por 5 segundos y luego subes a la posición inicial exhalando. **20/30 repeticiones. 3/4 series**



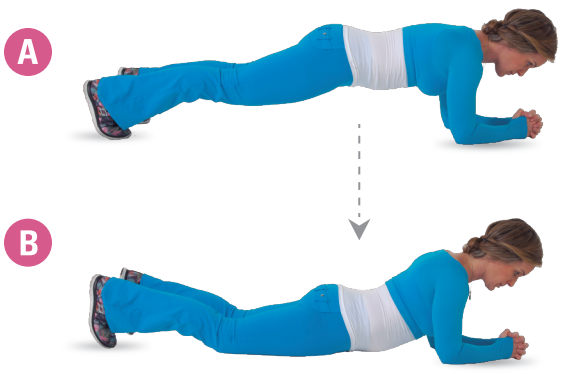
PRESS/ EMPUJAR DE PECHO

Acostado sobre una banca, balón o el suelo, con los pies doblados en 90 grados, sostén las mancuernas sobre tu pecho con las manos extendidas hacia el techo, inhala al bajar las mancuernas al nivel del pecho, exhala y empuja las mancuernas hacia la posición inicial. **20 repeticiones en ambas manos y 10 repeticiones en brazos individuales.**



PLANK

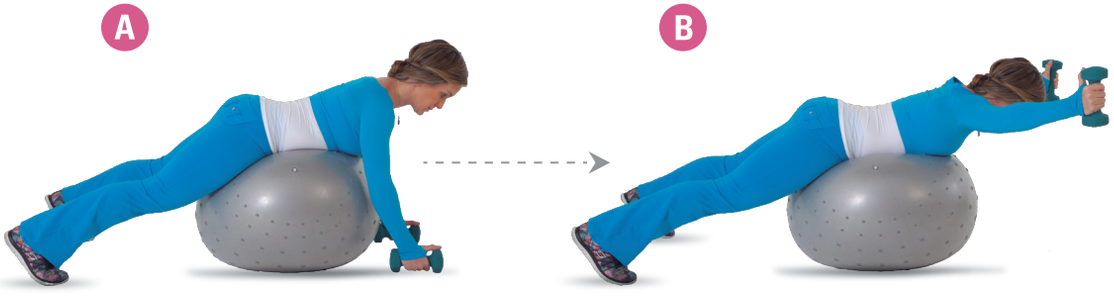
Apoya tu cuerpo con tus antebrazos en posición boca abajo, entrelaza tus dedos y forma un V. Estabiliza tu espalda moviendo las escápulas hacia abajo y activa el centro, estira las piernas hacia atrás balanceadas en la bola del pie, mantén los abdominales activados y baja los glúteos al nivel de las caderas., mantén el cuello largo y neutral.
Sostén la posición con 5 inhalaciones y exhalaciones lentas y descansa, luego continua hasta poder sostener hasta 15/30 inhalaciones/exhalaciones.



CIRCUITO
2

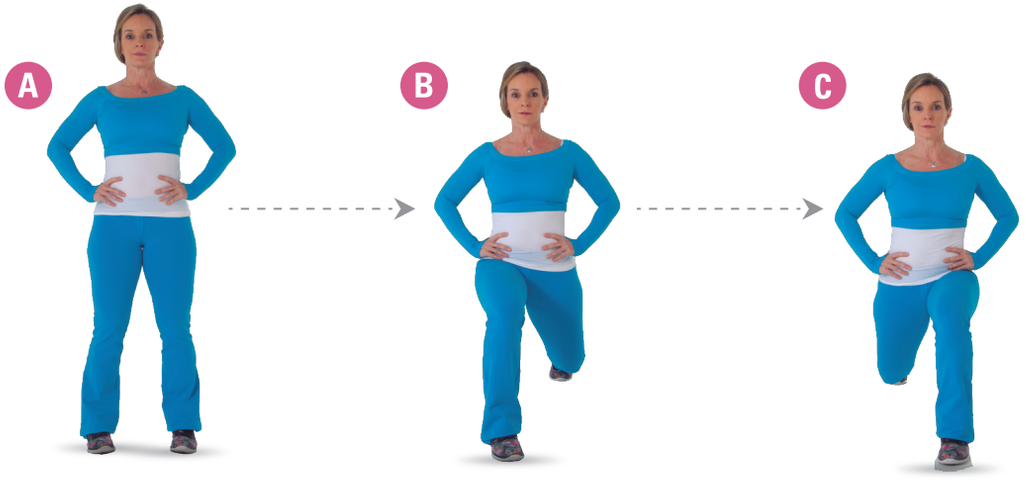
EXTENSIÓN DE ESPALDA

Acostada boca abajo sobre una banca inclinada o recta, colocar los brazos a los lados con mancuernas en cada mano. Inhalar en posición inicial con brazos abajo y al exhalar extender los brazos hacia atrás en forma de V. Mantener el Core activado durante todo el movimiento para evitar sobre extender el área lumbar. **Efectuar de 15/20 repeticiones. ¾ series.**



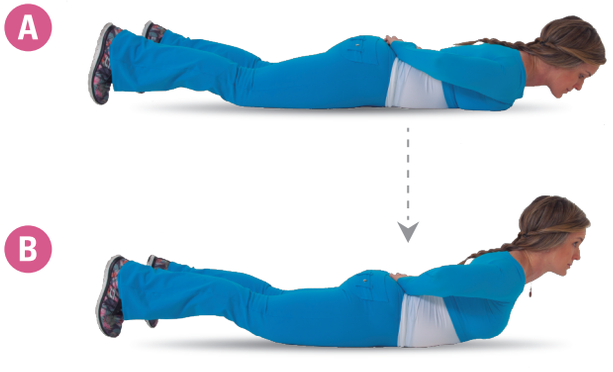
SENTADILLA INDIVIDUAL

Posición parado con las manos en la cintura y el cuerpo alineado, activando los abdominales y bajando los hombros hacia la cintura, manteniendo el cuello relajado. Inhala en el momento que das un paso largo y profundo hacia delante manteniendo el cuerpo alto y largo, dobla la rodilla asegurándote que mantienes un ángulo de 90 grados. Regresa a posición inicial y repite el mismo movimiento con la pierna contraria, asegúrate de presionar con el talón cuando regresas a posición inicial. **Ejecutar de 20/25 repeticiones, una persona avanzada podría hacer caminatas individuales.**



EXTENSIÓN DE ESPALDA ACOSTADO POSICIÓN PRONA

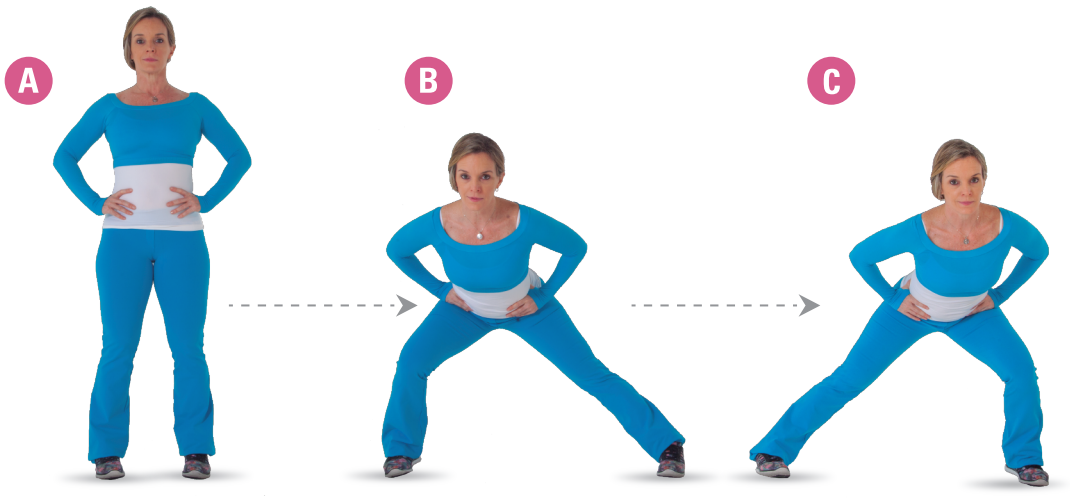
Entrelaza tus dedos arriba de tu espalda baja, acostado en una colchoneta, manteniendo los abdominales contraídos y la barbilla en el suelo. Mantén tus pies en el piso, , empuja tus glúteos y activa tu Core, al mismo tiempo levanta el pecho del suelo, extendiendo parte superior de tu espalda. **Ejecuta 10 repeticiones sostenidas por 2 segundos, ve progresando hasta llegar a 20 repeticiones.** Mantén una inhalación al bajar y exhalación al subir de forma continua.



CIRCUITO 3

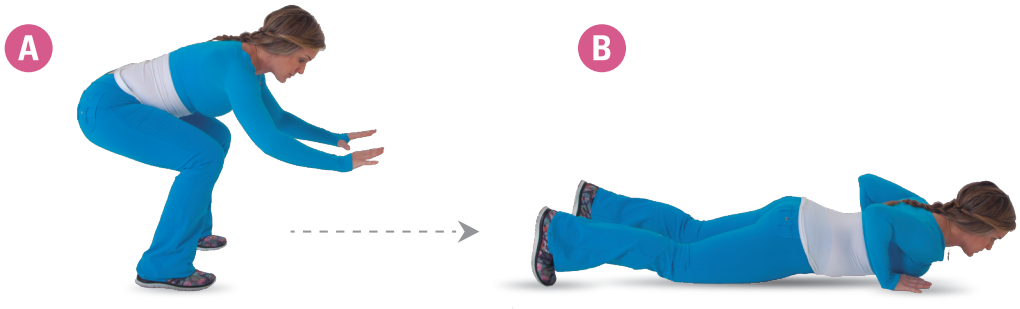
SENTADILLA LATERAL

Parado con los pies un poco más ancho que las caderas, manteniendo la punta de los pies hacia el frente y las manos en la cintura, el abdomen contraído, los hombros abajo y atrás, inhalas en posición inicial, manteniendo las rodillas alineadas con los talones, exhalas y das un paso a la derecha, doblando las rodillas hasta que tu piernas estén paralelas al piso. Regresas a posición inicial exhalando, repites el ejercicio con la pierna contraria. Ejecutar 20/25 repeticiones, inhalas arriba y exhalas al bajar, luego inhalas abajo y exhalas al subir. **Avanzado, haces 20 repeticiones y sostienes 10 segundos abajo 3 veces.**



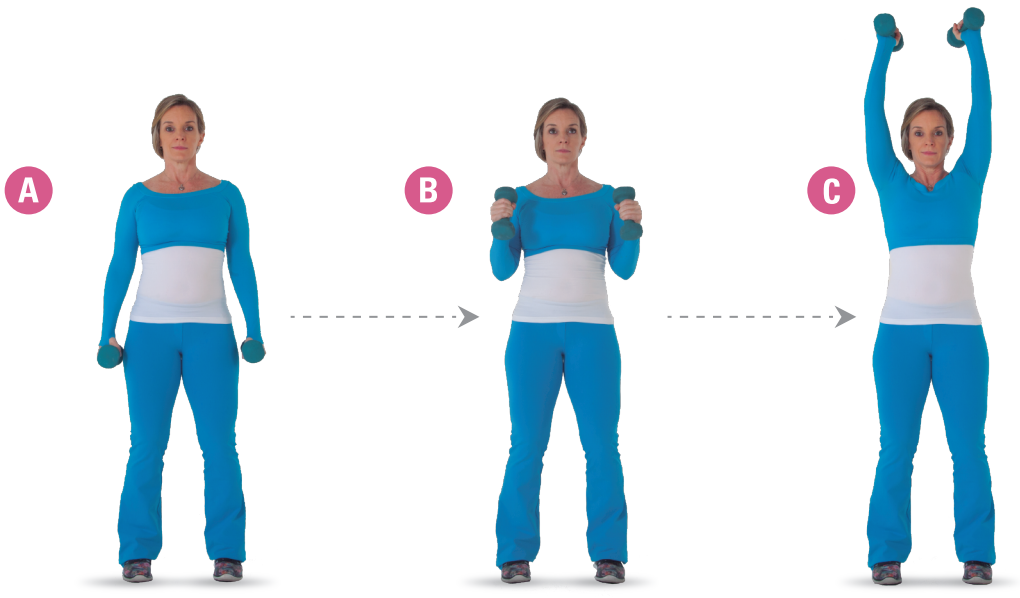
BURPY

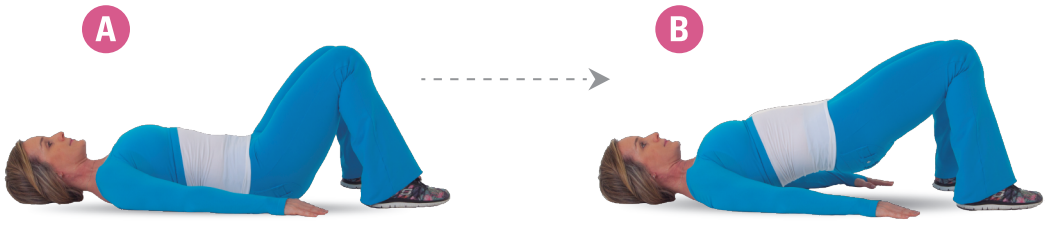
Empiezas en posición Prona en el piso con los pies al ancho de las caderas. Subes doblando las rodillas en posición de sentadilla y haces un pequeño salto.



FLEXIÓN DE BRAZOS, CON EXTENSIÓN DE CODO HACIA ARRIBA

Parado en posición neutral, agarras las mancuernas en cada mano, flexionas los brazos y los extiendes hacia arriba, inhalas cuando estas abajo y al extender y subir los brazos, exhalas. **Ejecutar de 15/20 repeticiones ¾ series.**



PUENTE

Acostado en posición Prona, manos a los lados del cuerpo y piernas dobladas en 90 grados, inhalas y al exhalar, levantas los glúteos y luego la espalda baja hasta llegar a la posición de Puente. Inhalas nuevamente y regresas a la posición inicial exhalando. **Ejecuta de unas 15/20 repeticiones ¾ series.**