



Adaptaciones de los ejercicios de estiramiento y fortalecimiento de Walk With Ease para personas con discapacidad y movilidad reducida.

Esta herramienta está diseñada para ser utilizada con participantes de Walk With Ease (WWE) con diferentes niveles de habilidad, e incluye opciones para realizar sentados y alternativas para realizar con los brazos en lugar de los pies. Las actividades de fortalecimiento y estiramiento se basan en diversas fuentes de actividad física adaptada y tienen como objetivo ayudar a los líderes de WWE a adaptar fácilmente los ejercicios para una amplia gama de participantes.

Preparado por el Comité NiCIP del Condado de Lane



**LANE COUNCIL
of GOVERNMENTS** Oregon



Oregon State University
Extension Service



Estiramiento de pantorrillas y manguito rotador

Fundamentos de la artritis:

Movimiento básico

Para comenzar: Colóquese de pie con un pie detrás, la rodilla extendida y el talón apoyado en el suelo.

Patrón de movimiento: Doble la rodilla delantera e inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla (parte posterior de la pierna).

Mantenga la posición.

Zona objetivo: Músculo de la pantorrilla o la parte posterior de la pantorrilla.

Indicaciones: Mantenga la pierna delantera flexionada y la rodilla trasera extendida. Transfiera el peso principalmente a la pierna delantera.



Opción sentado

Para comenzar: Siéntese derecho y deslice el talón hacia atrás debajo de la silla.

Patrón de movimiento: Inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la pantorrilla. Mantenga la posición.

Zona objetivo: Músculo de la pantorrilla o la parte posterior de la pantorrilla.

Indicaciones: Deslice el pie lo más ancho posible manteniendo el talón en el suelo.



Alternativa con el brazo

Para comenzar: Siéntese derecho y levante el brazo, con flexión a 90 grados.

Patrón de movimiento: Gire la mano hacia arriba y hacia abajo hasta sentir un estiramiento en el hombro.

Zona objetivo: Manguito rotador o hombro.

Indicaciones: Siéntese alto y derecho; mantenga el codo lo más alto posible, a 90 grados, mientras gira.



Estiramiento de isquiotibiales y elevación de brazos

Fundamentos de la artritis:

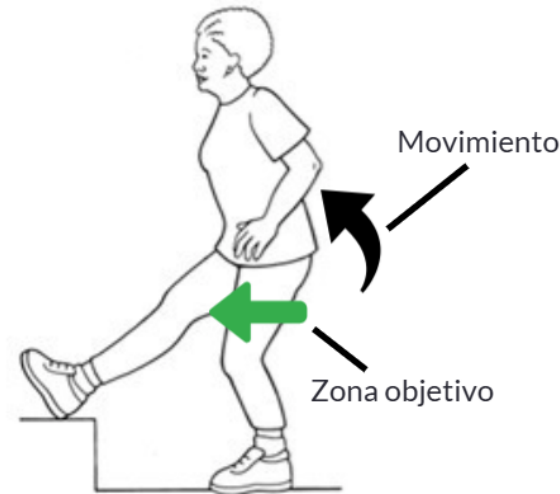
Movimiento básico

Para comenzar: Si es necesario, use un apoyo para mantener el equilibrio y coloque el talón sobre una superficie elevada, como un escalón.

Patrón de movimiento: Inclínate hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna elevada. Mantén la posición.

Zona objetivo: Isquiotibiales o la parte posterior de la rodilla y el muslo.

Indicaciones: Mantén la pierna delantera lo más recta posible; flexiona las caderas; flexiona el pie delantero (con los dedos apuntando hacia arriba).



Opción sentado

Para comenzar: Siéntese cerca del borde de una silla con el talón apoyado en el suelo. Mantenga la rodilla estirada.

Patrón de movimiento: Inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna delantera. Mantenga la posición.

Zona objetivo: Isquiotibiales o la parte posterior de la rodilla y el muslo.

Indicaciones: Mantenga la pierna delantera lo más recta posible; inclínese desde las caderas; flexione el pie delantero (con los dedos apuntando hacia arriba).



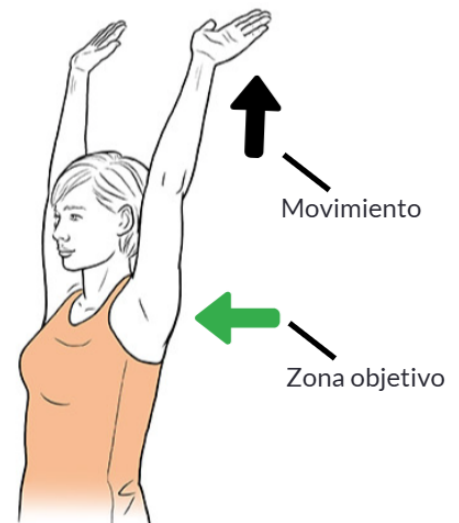
Alternativa para brazos

Para comenzar: Levanta los brazos por encima de la cabeza con las palmas hacia arriba.

Patrón de movimiento: Empuja los brazos ligeramente hacia atrás y hacia arriba hasta que sientas un estiramiento en los brazos, los hombros y la parte superior de la espalda.

Zona objetivo: Trapecio, o brazos, hombros y parte superior de la espalda.

Indicaciones: Activa el abdomen y la espalda al estirar los brazos; para un reto mayor: mira hacia arriba.



Estiramiento de flexores de cadera y hombros

Fundamentos de la artritis:

Movimiento básico

Para comenzar: Coloque una pierna delante de la otra.

Patrón de movimiento: Dé un paso hacia adelante apoyándose en el pie delantero hasta sentir un estiramiento en la parte frontal de la cadera y el muslo de la pierna trasera. Mantenga la posición.

Zona objetivo: Flexores de cadera, o la parte frontal de la cadera y el muslo.

Indicaciones: Flexione ambas piernas; póngase de pie; incline las caderas hacia adelante.



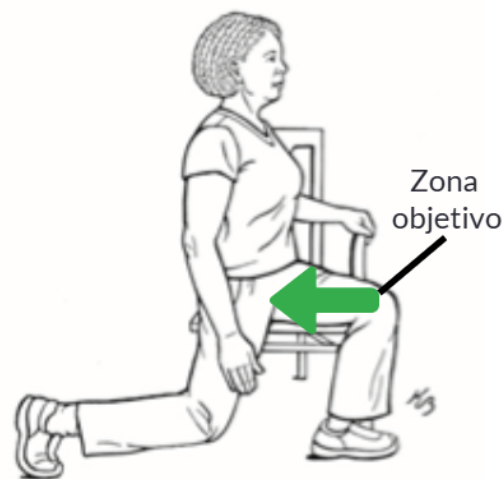
Opción sentado

Para comenzar: Siéntese de lado en una silla con ambos pies en el suelo.

Patrón de movimiento: Extienda la pierna trasera hasta sentir un estiramiento en la parte delantera de la cadera y el muslo de esa pierna. Mantenga la posición.

Zona objetivo: Flexores de la cadera, en la parte delantera de la cadera y el muslo.

Indicaciones: Siéntese erguido, con las caderas hacia adelante.



Alternativa de brazos

Para comenzar: Cruza el brazo por delante del pecho, manteniéndolo recto. Usa el otro brazo para sujetar el brazo que está a la altura del codo.

Patrón de movimiento: Mantén esta posición si sientes un estiramiento en el hombro. Gira el cuerpo hacia la mano del brazo extendido para un mayor estiramiento.

Zona objetivo: Deltoides u hombro. Si giras, también puedes sentir un estiramiento en la zona lumbar.

Indicaciones: No olvides respirar; si giras: rota lentamente e intenta mirar por encima del hombro que sujeta el brazo.



Fundamentos de la artritis:

Movimiento básico

Para empezar: Ponte de pie y cruza una pierna por detrás de la otra.

Patrón de movimiento: Usando un brazo para mantener el equilibrio, inclínate hacia el lado opuesto a la pierna trasera y hacia el brazo de apoyo hasta que sientas un estiramiento en la parte exterior de la pierna trasera. Mantén la posición.

Zona objetivo: Banda iliotibial o parte exterior de la pierna trasera.

Indicaciones: Mantén la pierna trasera recta; sigue respirando; puedes extender el otro brazo hacia arriba y por encima.



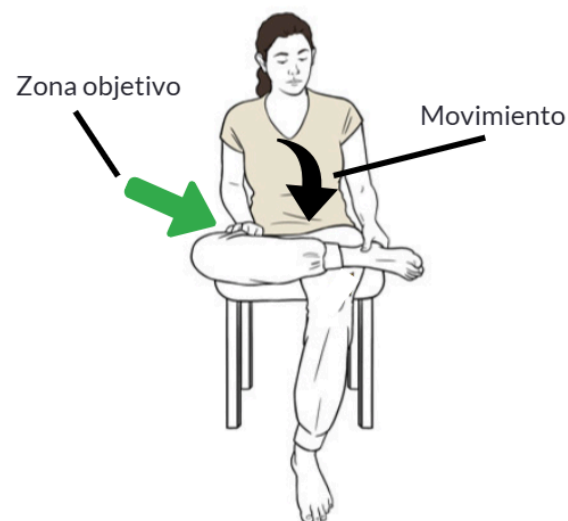
Opción sentado

Para empezar: Siéntese derecho en una silla con una pierna apoyada.

Patrón de movimiento: Presione suavemente la rodilla hacia el suelo e inclínese hacia adelante hasta sentir un estiramiento en los glúteos o en la parte externa de la cadera de la pierna flexionada. Mantenga la posición.

Zona objetivo: Banda iliotibial o la parte externa de la cadera y los glúteos.

Indicaciones: Siéntese erguido; inclínese hacia adelante; flexione el pie de arriba.



Alternativa para brazos

Para empezar: Coloca las manos detrás de la cabeza y baja los omóplatos, juntándolos sin encoger los hombros.

Patrón de movimiento: Aprieta los omóplatos y lleva los codos hacia atrás hasta sentir un estiramiento en la parte superior o media de la espalda.

Zona objetivo: Dorsales, es decir, la parte superior y media de la espalda, entre los omóplatos.

Indicaciones: Mantén la espalda recta; no bajes la barbilla; siente como si estuvieras apretando algo entre los omóplatos.



Fundamentos de la artritis:

Movimiento básico

Para comenzar: Colóquese de pie junto a una silla o encimera para mayor apoyo.

Patrón de movimiento: Contraiga el músculo del muslo de una pierna y presione la parte posterior de la rodilla hacia el suelo hasta sentir un estiramiento. Levante la pierna del suelo con la rodilla recta.

Zona objetivo: Cuádriceps, o el muslo y la parte delantera de la pierna que se extiende.

Indicaciones: Manténgase erguido; active la rodilla (cuádriceps) antes de levantar; flexione el pie delantero; la pierna trasera puede estar flexionada o recta.



Opción sentado

Para comenzar: Siéntese derecho en una silla con una pierna extendida hacia adelante.

Patrón de movimiento: Contraiga el músculo del muslo y mantenga la pierna delantera recta. Levante el talón del suelo y vuelva a apoyarlo. Repita.

Zona objetivo: Cuádriceps, o el muslo y la parte posterior de la rodilla de la pierna que se extiende.

Indicaciones: Siéntese erguido; active la rodilla (cuádriceps) antes de levantar; flexione el pie delantero.



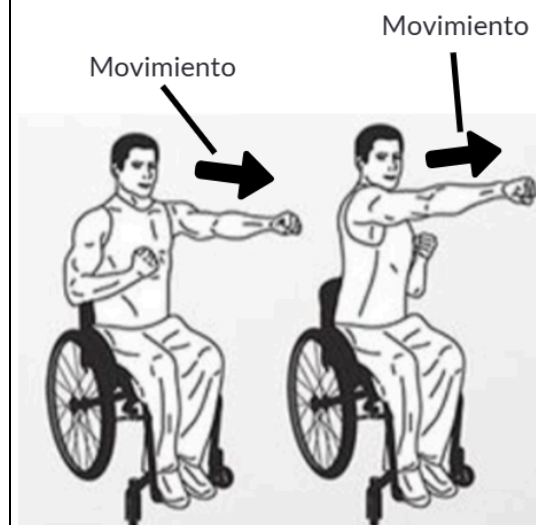
Alternativa de brazos

Para comenzar: Dobra un brazo hacia adelante y extiende el otro hacia adelante con el codo recto.

Patrón de movimiento: Alterna movimientos de puñetazo hacia adelante, estirando el brazo doblado y luego el brazo extendido hacia el cuerpo.

Zona objetivo: Bíceps (parte posterior del brazo), tríceps (parte frontal del brazo), trapecios (parte superior de la espalda) y deltoides (hombros).

Indicaciones: Mantén una postura erguida; mantén los codos ligeramente flexionados al golpear hacia adelante (sin bloquearlos); movimientos lentos y controlados; respira.



Elevación de talones y flexión de bíceps

Fundamentos para la artritis:

Movimiento básico

Para empezar: Colócate de pie junto a una silla o encimera para mayor estabilidad.

Patrón de movimiento: Levántese sobre las puntas de los pies y separe los talones del suelo. Baje los talones al suelo y repita.

Zona objetivo: Pantorrillas o la parte posterior de las pantorrillas.

Indicaciones: Mantén una postura erguida; imagina un vaso de agua sobre tu cabeza (sin derramarlo).



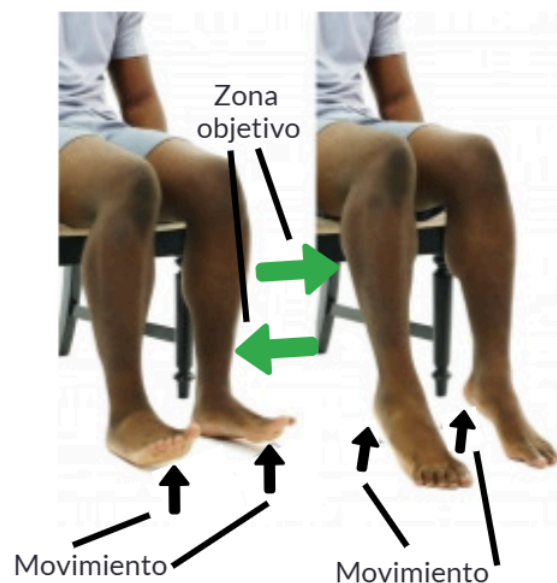
Opción sentado

Para empezar: Siéntese derecho en una silla con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo.

Patrón de movimiento: Presione los dedos de los pies contra el suelo para elevar los talones. Luego, relaje los talones y levante los dedos de los pies. Repita.

Zona objetivo: Pantorrillas (la parte posterior de las pantorrillas cuando los talones están levantados del suelo). Tibial anterior (el músculo que recorre la tibia cuando los dedos de los pies están levantados del suelo).

Indicaciones: Mantenga una postura alta y derecha; mantenga las rodillas alineadas con los tobillos.



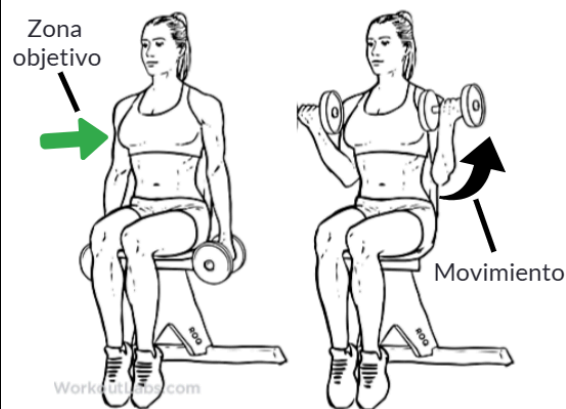
Alternativa de brazo

Para empezar: Siéntese derecho y sostenga una pesa pequeña o mancuerna en la mano. La palma de la mano debe mirar hacia el cuerpo y el codo debe estar extendido.

Patrón de movimiento: Levante la pesa mientras dobla los codos de manera que la palma quede hacia el pecho. Baje y repita.

Zona objetivo: Bíceps o la parte frontal del brazo.

Indicaciones: Siéntese erguido; mantenga los codos cerca del cuerpo. Use solo los brazos (sin impulso ni espalda).



Sentadilla, elevación de pierna hacia atrás y fondos de tríceps en silla

Fundamentos para la artritis:

Movimiento básico

Para empezar: Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros, frente a una silla o mostrador.

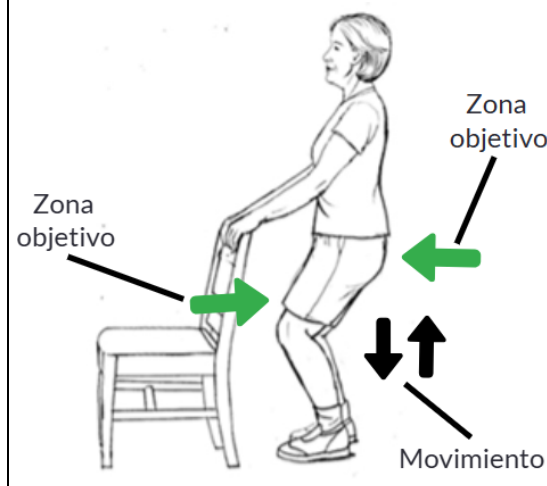
Patrón de movimiento: Dobla ambas rodillas y baja el cuerpo hacia el suelo, con la mayor parte del peso corporal apoyándose en los talones.

No dejes que las rodillas se doblen más allá de los pies.

Vuelve a la posición de pie.

Zona objetivo: Parte inferior del cuerpo.

Indicaciones: Mantén la espalda recta; Mantén las rodillas a la misma distancia; Imagina que vas a sentarte en una silla y luego vuelve a la posición de pie.



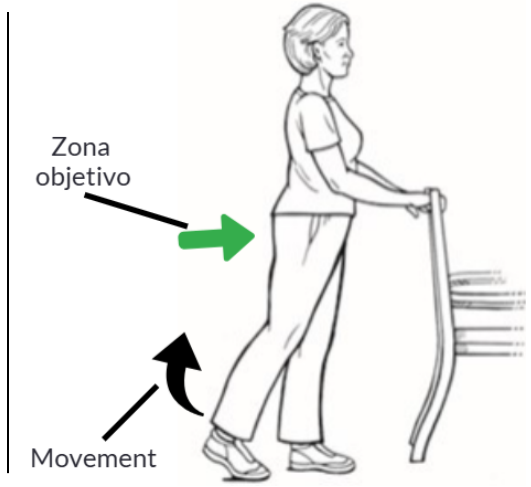
Alternativa de levantamiento de piernas

Para empezar: Colócate de pie con los pies separados al ancho de los hombros, frente a una silla o encimera.

Patrón de movimiento: Transfiere tu peso a una pierna y levanta la otra hacia atrás y hacia arriba. No balancees la pierna. Mantén el cuerpo estable y la espalda recta.

Zona objetivo: Glúteos.

Indicaciones: Mantén una postura erguida; no te inclines hacia adelante (como si tuvieras un vaso de agua sobre la cabeza); mantén la rodilla trasera recta.



Alternativa para brazos

Para empezar: Siéntese derecho en una silla con reposabrazos. Coloque las manos en cada reposabrazos.

Patrón de movimiento: Empuje el cuerpo hacia arriba hasta que los glúteos se separen del asiento. Mantenga los pies en el suelo para apoyarse al subir. Baje lentamente y repita.

Zona objetivo: Tríceps, o la parte posterior del brazo y los hombros.

Indicaciones: Siéntese erguido; mantenga los hombros hacia abajo; mantenga los codos ligeramente flexionados (sin extenderlos completamente) en la parte superior; use las piernas según sea necesario.

