

Ejercicios de fuerza para la parte central del cuerpo (core)

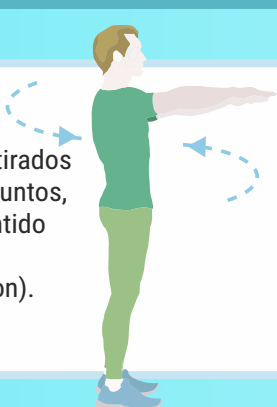
CAMPAÑA
REACTÍVATE



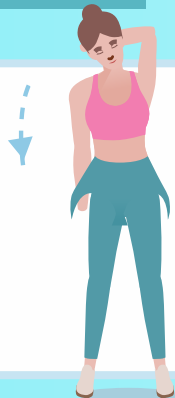
Elige 2 ejercicios
Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio

Descansa 1 minuto entre ejercicio y ejercicio
Realiza de 2 a 4 series

De pie, brazos estirados hacia adelante y juntos, girar hacia un sentido y hacia el otro (Core estabilitation).



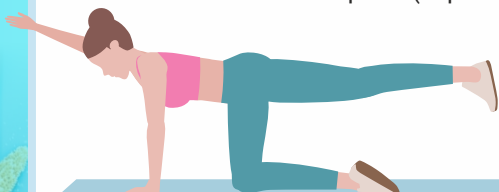
De pie, un brazo estirado hacia abajo, el otro con mano en la nuca, inclinar el tronco hacia el lado del brazo estirado (Side Bend).



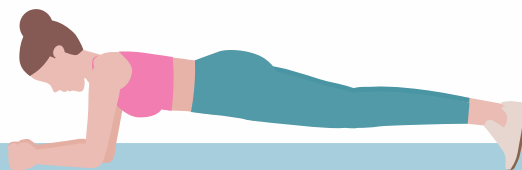
De pie, brazos estirados hacia arriba, llevar codos hacia una rodilla mientras se flexiona (Bow extension).



Desde la posición de "a gatas" elevar un brazo y la pierna contraria quedando ambas alineadas con la espalda (Superman).



Tumbado boca abajo, sostener el cuerpo recto sin caer las caderas sobre los dedos de los pies y antebrazos (Plancha sobre antebrazos).



Tumbado de lado con los dos pies juntos y el codo apoyado en el suelo por debajo del hombro elevar el cuerpo y sostener el cuerpo formando una línea recta de cabeza a pies (Plancha lateral).



Realiza los ejercicios con pesas, pero si no puedes, hazlo sin ellas.

Los ejercicios de fuerza son ideales en periodos de convalecencia o inactividad, como pueden ser los pacientes post-COVID.

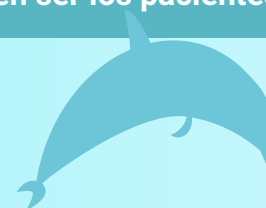
¡Comienza, progresa y mantenlo en el tiempo!

Reactiva tu salud y que la fuerza te acompañe



SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria



ORGANIZAN

#Reactivatusalud

NOVARTIS