

Ejercicios de fuerza para la parte inferior del cuerpo

CAMPAÑA
REACTÍVATE



Elige 3 ejercicios
Realiza 10 repeticiones de cada ejercicio

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



Caminar de puntilla y de talón



Sentado, levanta una pierna flexionando la rodilla y recupera posición. Hazlo con la otra pierna.
Levántate de la silla.



Tumbado boca arriba con piernas flexionadas, eleva la cadera (Hip raises).



Tumbado de lado, levanta una pierna lateralmente

Sube un escalón y eleva la otra rodilla (Step-up).



De pie, con pies alineados con las caderas, flexiona ambas rodillas manteniendo la espalda recta y las piernas paralelas (Sentadillas).

Con rodillas y manos apoyadas en el suelo levanta una pierna hacia atrás hasta que la rodilla alcance la altura de la cadera (Donkey kicks).

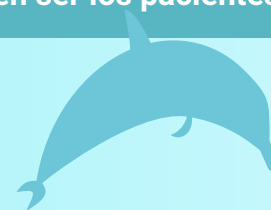


Realiza los ejercicios con pesas, pero si no puedes, hazlo sin ellas.

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.



#Reactivatusalud

SEFAC

Sociedad Española de Farmacia
Clínica, Familiar y Comunitaria

ORGANIZAN

NOVARTIS