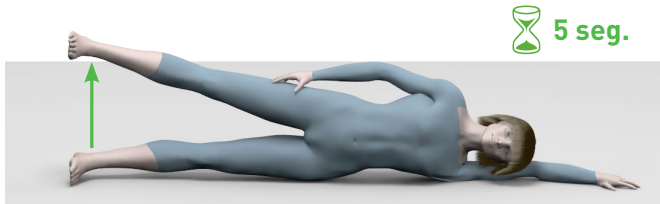


Ejercicios para la Osteoporosis

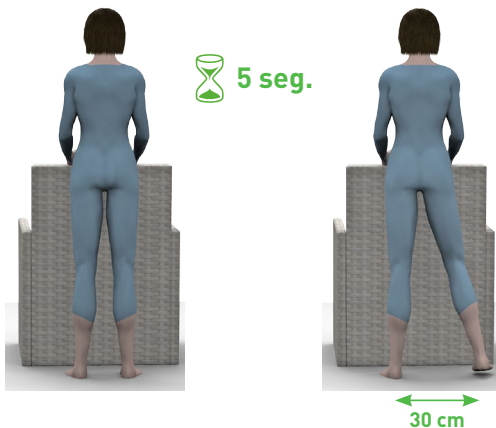
Durante 2 o 3 días a la semana, realizar 3 series de 5 repeticiones cada una de los ejercicios descritos

1 Ejercicios de fortalecimiento para la cadera

Tumbese de costado. Levante la pierna de arriba, manténgala 5 segundos y luego bájela lentamente. Después realice el mismo ejercicio sobre el otro costado.

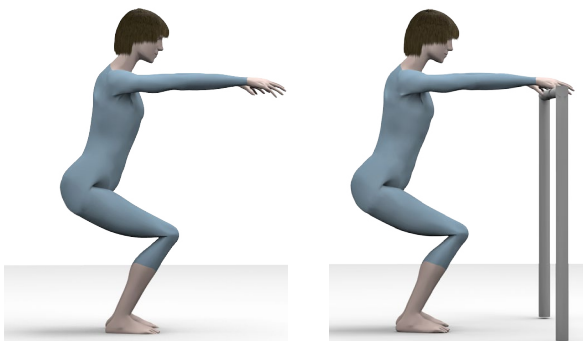


Si tiene dificultad para tumbarse en el suelo puede realizar este tipo de ejercicio de pie. Agárrese a un mueble que esté fijo y separe una pierna unos 30 cm manteniendo el tronco lo más recto posible. Manténgala 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Repítalo con la pierna contraria.



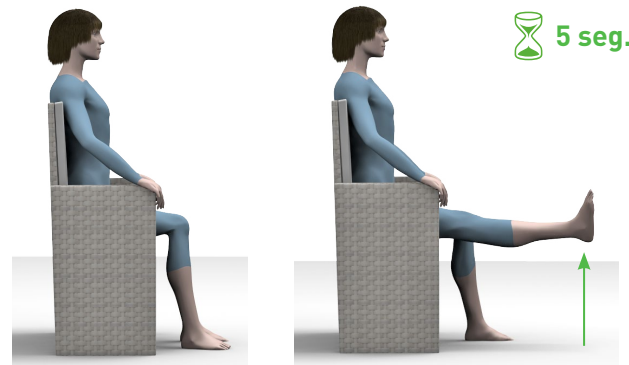
3 Sentadillas

Flexione las rodillas agachándose con el tronco recto hasta que sus muslos se acerquen a la posición horizontal. Vuelva a ponerse de pie extendiendo las rodillas. Para realizarlo con más seguridad sujétese con las manos a un mueble bien anclado.



2 Ejercicios de fortalecimiento de las piernas

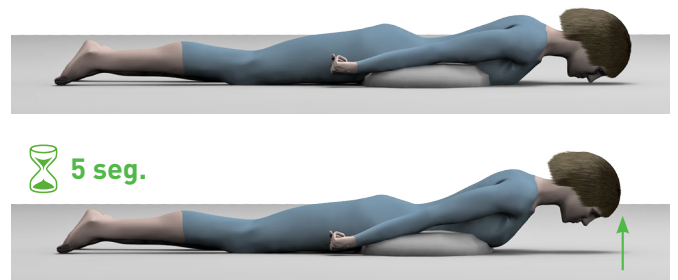
Siéntese en una silla con la espalda apoyada. Estire la pierna, manténgala 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Repítalo con la pierna contraria.



4 Ejercicios de fortalecimiento de espalda

Tumbese boca abajo y ponga un cojín debajo del abdomen. Eleve la parte superior del cuerpo manteniendo lo más alineada posible la espalda y la cabeza durante 5 segundos.

Este ejercicio se puede realizar llevando las manos a la cabeza consiguiendo un mayor esfuerzo para su realización.



En la misma posición levante un brazo y la pierna contralateral, mantenga esa posición durante 5 segundos. Bájelos lentamente y haga lo mismo con el otro brazo y la otra pierna.



5 Ejercicios para fortalecer el abdomen

Túmbese boca arriba, con las piernas semidobladas, intentando pegar la mayor superficie posible de su espalda al suelo. Levante el tronco unos 25 centímetros del suelo. Mantenga esta posición durante 3 segundos y descienda lentamente hasta volver a la posición inicial.



Desde la misma posición de partida anterior, acerque las rodillas juntas hacia el pecho, aguante durante 5 segundos y bájeelas de nuevo hasta volver a apoyar las plantas de los pies en el suelo sin arquear la espalda.



6 Ejercicios de equilibrio

De pie, sin apoyar las manos, a no ser que sea necesario, levante un pie del suelo. Trate de mantener el equilibrio sobre una pierna durante 10 segundos. Vuelva a apoyar el pie en el suelo.



⊘ EJERCICIOS CONTRAINDICADOS

Debe evitar la práctica regular de ejercicios que impliquen doblar la columna, porque pueden aumentar el riesgo de fracturas vertebrales en personas con Osteoporosis.

