

Ejercicio para la celulitis

Ejercicio N°1



Propósito: fortalecer los músculos abductores y glúteos.

Posición: decúbito dorsal con las piernas cerradas y juntas sosteniendo una almohada en el medio con la espalda derecha en el suelo y los brazos en el abdomen relajados.

Movimiento: juntar las piernas (abductores) en el centro y contraer los glúteos subiendo las caderas.

Ejercicio N°2

Propósito: fortalecer los glúteos.

Posición: en posición de cuadrupedia, los brazos semiflexados en el suelo con apoyo palmar, mientras una rodilla va apoyada en el suelo y la pierna contraria se eleva en forma extendida hasta la altura de la cadera.

Movimiento: elevar la pierna hasta la altura de la cadera para contraer el glúteo firmemente.

Evitar: no elevar nunca la pierna más arriba de la línea de los hombros y mantener firme los abdominales para no flexionar la zona lumbar.

Ejercicio N°3



Propósito: fortalecer los músculos del cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Posición: de pie, una pierna delante de la otra, para realizar una pequeña semiflexión de rodilla anterior. Espalda siempre en posición recta con respecto al centro de gravedad.

Movimiento: alternando el movimiento de semiflexión de rodillas de cada pierna, se lleva la fuerza hacia el centro de gravedad, produciendo la contracción de los músculos principales.

Evitar: flexionar o llevar la mirada hacia abajo para no viciar la postura.

Ejercicio N°4



Propósito: fortalecer los músculos del cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

Posición: de pie, una pierna delante de la otra, para realizar una flexión profunda de rodilla anterior. Espalda siempre en posición recta con respecto al centro de gravedad.

Movimiento: alternando el movimiento de flexión de rodillas de cada pierna es de casi 90° por cada pierna, se lleva la fuerza hacia el centro de gravedad, produciendo la contracción de los músculos principales en especial glúteo.

Evitar: flexionar o llevar la mirada hacia abajo para no viciar la postura.

Ejercicio N°5:



Propósito: fortalecer los músculos abductores, cuádriceps y glúteos.

Posición: de pie, piernas separadas más ancho que la pelvis y las rodillas y puntas de pie abiertas. Tronco recto y manos a la cadera. **Movimiento:** flexión de rodillas hasta los 90°, para actuar los músculos de cuádriceps, abductores y glúteos.

Evitar: la flexión de tronco y no llevar la mirada hacia el suelo.

Ejercicio N°6

Propósito: fortalecer los músculos abductores, abductores, cuádriceps y glúteos.

Posición: de pie, piernas separadas más ancho que la pelvis y las rodillas y puntas de pié abiertas. Tronco recto y manos a la cadera.

Movimiento: flexión de una rodilla trasladando el peso del tronco a la rodilla en flexión, mientras la otra pierna permanece extendida, para realizar posteriormente el cambio.

Evitar: la flexión de tronco y no llevar la mirada hacia el suelo.

Pauta a considerar según grado de condición física:

Principiante : 2 series, 8 a 10 repeticiones, 30 seg. de descanso.

Intermedio : 3 series, 10 a 12 repeticiones, 30 seg. de descanso.

Avanzado : 4 series, 15 a 20 repeticiones, 30 seg. de descanso.

PAUTA DE EJERCICIOS:

Se recomienda que realices un trabajo aeróbico (cardiovascular) para aumentar tu temperatura corporal y preparar todo el sistema osteomuscular para el trabajo localizado y específico a estimular.

1. Trabajo cardiovascular: de una duración entre 15 a 20 minutos a una intensidad moderada, que puede ser:

- Caminata
- Bicicleta
- Aeróbica

2. Trabajo localizado:

Ejercicio N°1



Propósito: acción músculos abdominales bajos.

Posición : decúbito supino, brazos extendidos a lo largo de los costados, pierna derecha doblada hacia arriba, la izquierda flexionada y levantar la punta del pie.

Movimiento: acercar la rodilla derecha al pecho e inspirar al retorno; al finalizar, ejecutar con la otra pierna sin elevar la espalda del suelo.

Ejercicio N° 2



Propósito: acción de los músculos abdominales altos y oblicuos.

Posición: decúbito supino, mano izquierda detrás de la nuca, codo hacia fuera, brazo derecho extendido a la altura del hombro.

Movimiento: acercar el hombro izquierdo a la rodilla derecha elevándolo solamente 15 cm. Al

Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

