

# Ejercicios de brazos y piernas

## Flexión de brazos

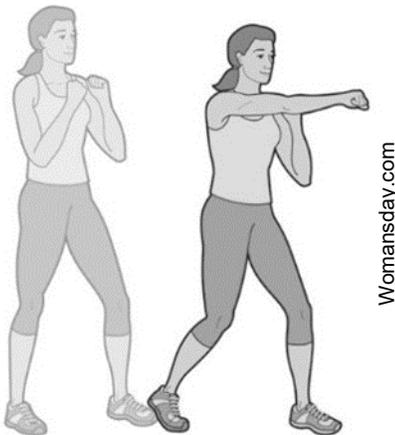
Propósito: Fuerza de los bíceps, protección de la articulación

- Tome las pesas con las manos.
- Coloque los brazo a los costados, con las palmas hacia el cuerpo y los codos relajados.
- Doble los brazos, subiendo las manos, hacia los hombros.
- Descienda despacio.



### PRECAUCIONES

- Dolor de codo



## Puñetazos

Propósito: ROM del cuerpo superior, movilidad

### Versión A

- Párese con las piernas ligeramente dobladas, separadas al ancho de los hombros.
- Mantenga las manos en formación de puños o mantenga los puños a 6 pulgadas de la cara justo debajo del nivel de los ojos.
- Alterne el movimiento de perforación con el brazo, extendiendo el brazo completamente hacia el frente del hombro opuesto.

### Versión B

- Sostenga botellas de agua o pesas en las manos mientras da puñetazos al aire.



## Lagartijas de pared

Propósito: AM, Soporte de peso en brazo, Fortalecimiento

- Párase a la distancia de sus brazos viendo a la pared con los pies paralelos (en línea con) a los hombros.
- Coloque ambas manos en la pared, justo abajo y delante de los hombros.
- Mantenga derecha la espalda y apriete el estómago.
- Lentamente doble los brazos, llevando el pecho hacia el muro, contando, 1, 2, 3, 4.
- Vuelva a la posición inicial, contando 1, 2, 3, 4 .

## Marcha

Propósito: AM, Fortalecimiento, AC-Subir escaleras, caminar

Versión A:

- Siéntese derecho.
- Levante y baje las rodillas de forma alternada como si marchara en su sitio.
- Puede ayudarse impulsando con sus manos bajo los muslos.

Versión B:

- Póngase de pie apoyándose de una silla.
- Alterne las rodillas de arriba a abajo como si marchara en su lugar.



### ! PRECAUCIONES

- Cirugía de reemplazo de cadera

## Círculos con la pierna

Propósito: Fortalecimiento, AM

- Sosténgase de la silla con la mano izquierda, párese en la pierna izquierda, la mano derecha en la cadera.
- Extienda la pierna derecha hacia un lado.
- Mueva la pierna en círculos lentos.
- Repita en el otro lado.

### ! PRECAUCIONES

- Cirugía de articulación de cadera, equilibrio



## Levantamiento lateral de pierna

Propósito: AM, Fortalecimiento, AC- Entrar/ Salir de auto, caminar

- Sosténgase de la silla con la mano izquierda, párese en la pierna izquierda, la mano derecha en la cadera.
- Extienda la pierna derecha hacia su lado.
- Mueva la pierna hacia arriba y hacia abajo.

### ! PRECAUCIONES

- Cirugía de articulación de cadera, equilibrio



The California AgrAbility Program

University of California, Davis - Biological and Agricultural Engineering

Teléfono Gratuito 1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Email: [calagra@ucdavis.edu](mailto:calagra@ucdavis.edu)

<http://calagrability.ucdavis.edu/>

Director del Programa: Fadi Fathallah, Ph.D.

CalAgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento.

Los ejercicios son del *Manual del programa de ejercicios de la Arthritis Foundation.*