

### EJERCICIOS DE FUERZA: descripción y duración (repet./tiempo)

#### EJERCICIO 1:

3 vueltas al circuito.  
Correr moderadamente por un circuito.

#### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



#### EJERCICIO 2:

Utilizar pesos de 6 o 10 repeticiones.  
Hacer levantamientos de f. pesa sencilla para que el entrenamiento se note un 60 o 40% más.

#### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



#### EJERCICIO 3:

Burpees  
Dar un pequeño salto e inmediatamente agacharse y hacer un sentadilla para así fortalecer brazos, piernas y abdomen. Hacer 8 o 10 y entre 10 y 12 repeticiones.

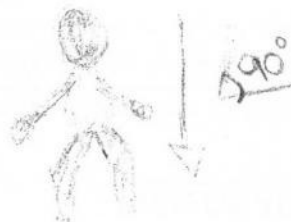
#### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



#### EJERCICIO 4:

Sentadillas  
Flexionar las rodillas en un ángulo de 90° y hacerlas. Hay que hacer entre 10 y 6 sentadillas y haciendo entre 10 y 12 repeticiones.

#### DESCRIPCIÓN GRÁFICA:



### EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

#### • Cuádriceps

- Ponte de pie sobre la pierna derecha con la rodilla ligeramente flexionada y el torso inclinado un poco hacia delante.  
Con la mano izquierda, empuja suavemente el cuádriceps para estirar el músculo. Mantén la posición 1 a 2 segundos y después vuelve a la situación de reposo. Repite todo el movimiento 10 veces con cada pierna.

#### • Isquiotibiales

- Sentado debes ~~dejar~~ dejar una pierna estirada y doblar la otra para mantener el equilibrio, inclínala hacia delante tratando de llevar el pecho hacia las rodillas y tocar los dedos del pie. Cambia la posición de las piernas a los 20-30 seg.

#### • Glúteos

- Sentado en el suelo con la pierna derecha estirada, dobla la izquierda y pásala sobre la pierna derecha. Coloca el brazo izquierdo sobre la pierna derecha y presiona hacia afuera hasta que sientas el estiramiento. Cambia la posición de las piernas cada 10-20 seg.

#### • Antebrazos

- Colócate cerca de una pared, extiende los brazos y apoya las manos sobre ella. Posición el pie derecho detrás del izquierdo. Debe estar lo más atrás posible, evitando que toda la planta esté completamente apoyada. Flexiona suavemente la rodilla y los talones deben permanecer en el suelo. Cambia cada 20-30 seg.

SESIÓN TIPO DIRIGIDA A: diabéticos

**OBJETIVOS:** mejorar la salud cardiovascular y optimizar el control de azúcar/glucosa en sangre, mantener la masa muscular para no adquirir problemas de fatiga y poder tener una vida más activa físicamente y mejorar la frecuencia cardiaca-respiratoria y aumentar la capacidad pulmonar.

**MATERIALES UTILIZADOS:** comba, una bicicleta estática y una calchonetza y pesas.

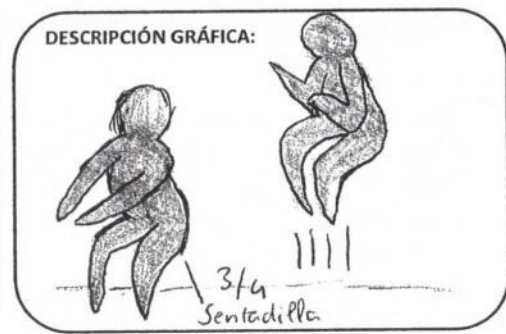
**OBSERVACIONES:**  
10/02/2023  
No existen contraindicaciones formales a la hora de practicar ejercicio. Pero se desaconsejan deportes con riesgo como el alpinismo o el submarinismo. Se debe evitar las prácticas de contacto y las anaeróbicas.

**EJERCICIOS DE RESISTENCIA: descripción y duración (repet./tiempo)**

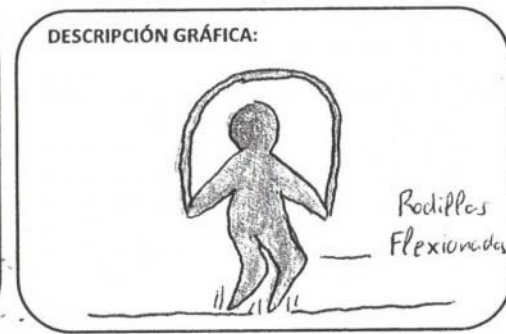
**EJERCICIO 1: [CORRER EN ELÍPTICA]** Sube a la máquina y coloca los pies en los pedales, agarra los manubrios y empuja el pedivela hacia delante, de manera que no estés arqueando tu espalda de más. Coloca tus hombros lejos de los oídos y mantén los codos ligeramente desahogados con el brazo extendido. Comienza a pedalear con movimientos lentos y fluidos.  
• Este ejercicio durará aproximadamente 18-20 min a un ritmo medio; cuanto más intensidad menos tiempo debes correr.



**EJERCICIO 2: [SALTO DE RODILLAS AL PECHO]**  
Inclina las rodillas y agáchate con la espalda <sup>verticalmente</sup> recta, cuando estés en esa posición de una sentadilla toma un gran impulso y salta las dos piernas a la vez lo más alto que puedas durante el salto, cuando vayas a aterrizar intenta hacerla con la punta de los pies para no sufrir ninguna lesión.  
• Este ejercicio se realizará en dos series de 20 repeticiones cada una descansando 1 min entre ellas.



**EJERCICIO 3: [SALTO DE COMBA]**  
Agarra el material que vas a utilizar en este caso una cuerda y preferiblemente agarra de los bordes, mueve esta hacia delante haciendo un pequeño giro con los codos para poder saltar la cuerda, haz un pequeño salto y levanta o flexiona un poco las rodillas, este salto deberá ser en las dos piernas a la vez, después repite continuamente.  
• Este ejercicio se realizará en tres series de 1 minuto y medio cada una, descansando la mitad entre medias.



**EJERCICIO 4: [ABDOMINALES]**  
Tumbate boca arriba en una calchonetza con las rodillas flexionadas y toda la punta de los pies apoyados en el suelo y las manos detrás de la cabeza. Inspira y, durante la espiración, levanta despacio los hombros y la parte superior unos 30° del suelo en dirección a las rodillas. Cuando alcances la posición más alta manténla un mínimo de 1 segundo y baja lentamente después.  
• Este ejercicio se realizará en 2 series de 20 repeticiones descansando 1 min en cada una.

