

EJERCICIO FÍSICO PARA PERSONAS CON DIABETES DURANTE EL AISLAMIENTO SOCIAL COVID-19

La **Sociedad Española de Diabetes** publicó ejercicios físicos recomendados para realizar durante el aislamiento social, fáciles y aptos para realizar en el hogar.

PARTE 1: CALENTAMIENTO Y ACTIVACIÓN

Se deberá realizar una serie de cada uno de los ejercicios, con **15 repeticiones cada uno**. La velocidad de ejecución será moderada, concentrándonos en la técnica del ejercicio.

1



CADERA:

Llevar la pierna hacia delante y hacia detrás recorriendo el máximo rango articular posible.



Flexionar una pierna y sin mover el pie, llevar la otra pierna hacia el lateral.



Llevar las piernas juntas hacia un lado y hacia otro intentando rotar la cadera y manteniendo la columna en la misma posición.

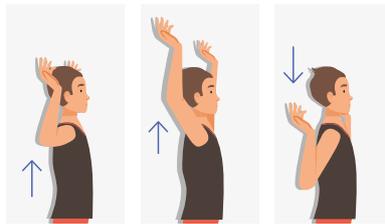
2



TOBILLO:

Frente a una pared sin levantar el talón, llevar la rodilla hacia la pared.

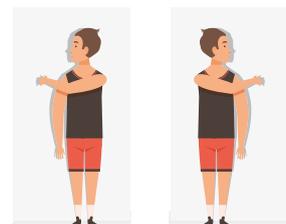
3



HOMBROS:

De espaldas a una pared, deslizar los brazos por la misma sin separarlos del cuerpo.

4



COLUMNA:

De pie apoyados en la pared realizar rotaciones de columna alternativamente cambiando de lado y llevando la mano derecha a tocar la pared que nos queda a la izquierda de nuestro cuerpo y al contrario.

5



ESCÁPULAS:

De pie, al espirar, hacer una rotación interna de hombros y una flexión de columna con el mayor rango de movilidad posible. Cuando inspiremos, volver a una posición neutra intentando cerrar escápulas lo máximo posible.

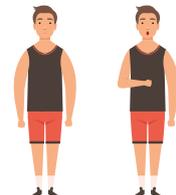
6



GLÚTEOS:

Flexionar las piernas y dar pasos pequeños de un lado a otro manteniendo la flexión.

7



RESPIRACIONES:

Realizar una inspiración profunda apretando el abdomen para ir soltando el aire poco a poco.

8

CAMINAR 5 MINUTOS:

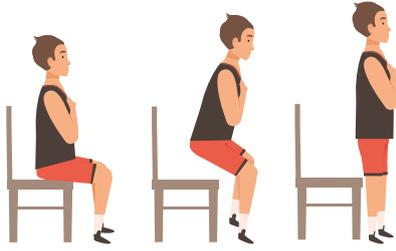
Caminar 5 minutos dentro de casa a una velocidad moderada.



PARTE 2: FUERZA

Se deberán realizar tres series de cada uno de los ejercicios, con 8 repeticiones cada una (total: 24 repeticiones de cada ejercicio) a la velocidad máxima que se pueda.

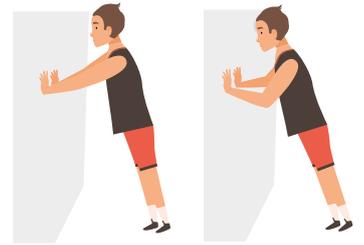
1 EJERCICIO 1, PIERNAS:
8 repeticiones levantándose y sentándose de una silla con los brazos cruzados en el pecho.



2 EJERCICIO 2, BRAZOS I:
El ejercicio se realizará apoyando una rodilla y la mano en una silla y tomando algo de peso con la otra mano. Llevar el brazo a nuestro costado 8 veces.



3 EJERCICIO 3, BRAZOS II:
Colocarnos a un metro de una pared. Apoyar las manos en la misma y llevar el cuerpo hacia delante y hacia atrás con las piernas estiradas flexionando los brazos. Este ejercicio lo realizaremos 8 veces.

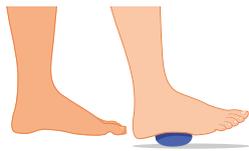


4 EJERCICIO 4, CADERA:
Empezar con las piernas flexionadas y los brazos estirados hacia atrás. Deslizar los brazos hacia arriba al mismo tiempo que levantamos las piernas y los talones hacia arriba sin despegar los pies del suelo para volver a la posición inicial. Mantener la vista hacia el frente durante todo el movimiento.

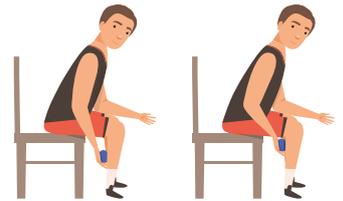
PARTE 3: ESTIRAMIENTOS Y VUELTA A LA CALMA

Las repeticiones serán de 8-12 veces y se realizarán todos los ejercicios con una pelota de tenis.

1 Arrastrar la pelota por el pie haciendo un triángulo.



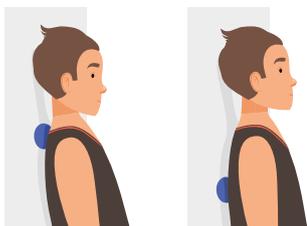
2 Sentados, masajear la parte de atrás de la pierna subiendo y bajando la pelota. Cuidado con las varices.



3 Sentados, poner la pelota entre la pierna y la silla y realizar flexiones y extensiones de pierna. Después masajear la parte anterior y posterior del muslo con la pelota.



4 De pie, de espaldas a una pared, colocar la pelota entre la pared y nuestra espalda. Realizar presión sobre la pelota para masajear la parte alta de la espalda.



5 Con una pelota de tenis hacer rotaciones en la parte alta del pecho.

