



PAUTA DE EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES PARA LA OSTEOPOROSIS

1 EJERCICIO DE GLUTEOS



Indicaciones:

- Estirado boca arriba con las rodillas flexionadas.
- Se trata de levantar el culo, tensando los glúteos, aguantar 5 segundos la posición y bajar.

2 ISOMÉTRICO DE CUÁDRICEPS



Indicaciones:

- Sentado con la pierna estirada encima de un taburete o caja.
- Se trata de flexionar el pie llevando la punta hacia nosotros y desenganchar el talón, mantener la posición 5 segundos y bajar.

3 EJERCICIO DE REPROGRAMACIÓN DE BRAZOS



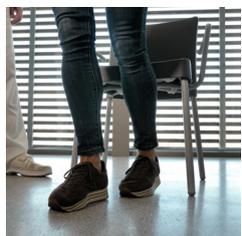
Indicaciones:

- Sentado cogiendo 2 pesas o botellas de agua.
- Se trata de subir los brazos flexionando y estirando los codos y bajar los brazos extendiendo y flexionando los codos.



PAUTA DE EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES PARA LA OSTEOPOROSIS

4 TRABAJO DE PIERNAS Y CORE



Indicaciones:

- Sentado en una silla.
- Se trata de levantarse llevando los brazos hacia delante o bien realizarlo ayudándose de los reposabrazos y ayudándose primero de una pierna y después de la otra.

5 EJERCICIO DE PIERNAS CON CARGA



Indicaciones:

- De pie, con la ayuda de un escalón o un step.
- Se trata de subir y bajarlo, y puedes ir alternando subir con una o la otra pierna.

Consulta el video



Rutina

Realizarlos **diariamente** mínimo
1 serie de 10 repeticiones y un máximo de 3 series