

CIRCUITO DE EJERCICIO COMBINADO PARA PACIENTES CON CÁNCER

El ejercicio combinado te ayuda a disminuir la fatiga y el dolor articular, potenciar tus músculos y mejorar tu funcionalidad, con un mayor impacto en la reducción de los efectos secundarios que aparecen durante y tras los tratamientos.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Calentamiento 10 minutos: movilidad articular + desplazamientos.

Fuerza + Cardio: mantener **45 seg** cada ejercicio y **repetir 2 veces** el circuito.

Descansar 30 seg entre ejercicios y **2 min** entre circuitos

Estiramientos: 10 minutos



POSICIÓN INICIAL (PI):

de pie, con las rodillas ligeramente flexionadas y relajadas, la cadera en ligera retroversión. Hombros hacia abajo y con una ligera rotación hacia atrás.

ELABORADO POR: UNIDAD DE EJERCICIO FÍSICO ONCOLÓGICO DE LA AECC MADRID



Consulta a tu médico si puedes realizar ejercicio físico.
Realiza los ejercicios siempre sin dolor y controlando las posturas.

1

FUERZA ZANCADA

Da una zancada hacia adelante, y desde esa posición sube y baja flexionando y extendiendo ambas piernas. Realiza 15 repeticiones con cada pierna. Controla siempre la rodilla de la pierna adelantada.



CARDIO SKIPPING

Desde PI eleva rodillas a la máxima velocidad controlada. Si no puedes impactar, eleva primero una rodilla y a continuación la otra.

2

3 FUERZA SENTADILLA

Desde PI, flexiona las rodillas llevando la cadera hacia atrás y dejando el peso en los talones. Para mantener el equilibrio lleva el tronco y los brazos hacia adelante. Realiza una sentadilla con las piernas abiertas y una con las piernas cerradas.



CARDIO GOLPEO SOBRE UN ESCALÓN

4

Desde la PI, colócate en frente de un escalón y golpea con la punta del pie sobre el primer o segundo escalón. Realiza pequeños saltos entre cada uno de los impactos para aumentar la intensidad.

5 FUERZA TRÍCEPS

Apóyate en una escalera o en una silla, boca arriba. Asegúrate de tener la cadera en retroversión. Puedes mantener esa posición durante 45 segundos, o puedes hacer flexiones con los brazos manteniendo siempre una correcta posición. Si sobre esta posición tienes molestias, apoya las plantas de los pies sobre el suelo.



6 CARDIO ABRIR-CERRAR PIERNAS:

Desde PI abrir y cerrar piernas con un pequeño salto. Si no puedes saltar, puedes hacerlo abriendo primero un pie y luego otro, sin alto impacto.