

## Ejercicio para la celulitis

### Ejercicio N°1



**Propósito:** fortalecer los músculos abductores y glúteos.

**Posición:** decúbito dorsal con las piernas cerradas y juntas sosteniendo una almohada en el medio con la espalda derecha en el suelo y los brazos en el abdomen relajados.

**Movimiento:** juntar las piernas (abductores) en el centro y contraer los glúteos subiendo las caderas.

### Ejercicio N°2

**Propósito:** fortalecer los glúteos.

**Posición:** en posición de cuadrupedia, los brazos semiflexados en el suelo con apoyo palmar, mientras una rodilla va apoyada en el suelo y la pierna contraria se eleva en forma extendida hasta la altura de la cadera.

**Movimiento:** elevar la pierna hasta la altura de la cadera para contraer el glúteo firmemente.

**Evitar:** no elevar nunca la pierna más arriba de la línea de los hombros y mantener firme los abdominales para no flexionar la zona lumbar.

### Ejercicio N°3



**Propósito:** fortalecer los músculos del cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

**Posición:** de pie, una pierna delante de la otra, para realizar una pequeña semiflexión de rodilla anterior. Espalda siempre en posición recta con respecto al centro de gravedad.

**Movimiento:** alternando el movimiento de semiflexión de rodillas de cada pierna, se lleva la fuerza hacia el centro de gravedad, produciendo la contracción de los músculos principales.

**Evitar:** flexionar o llevar la mirada hacia abajo para no viciar la postura.

### Ejercicio N°4



**Propósito:** fortalecer los músculos del cuádriceps, isquiotibiales y glúteos.

**Posición:** de pie, una pierna delante de la otra, para realizar una flexión profunda de rodilla anterior. Espalda siempre en posición recta con respecto al centro de gravedad.

**Movimiento:** alternando el movimiento de flexión de rodillas de cada pierna es de casi 90° por cada pierna, se lleva la fuerza hacia el centro de gravedad, produciendo la contracción de los músculos principales en especial glúteo.

**Evitar:** flexionar o llevar la mirada hacia abajo para no viciar la postura.

### Ejercicio N°5:



**Propósito:** fortalecer los músculos abductores, cuádriceps y glúteos.

**Posición:** de pie, piernas separadas más ancho que la pelvis y las rodillas y puntas de pie abiertas. Tronco recto y manos a la cadera. **Movimiento:** flexión de rodillas hasta los 90°, para actuar los músculos de cuádriceps, abductores y glúteos.

**Evitar:** la flexión de tronco y no llevar la mirada hacia el suelo.

## Ejercicio N°6

**Propósito:** fortalecer los músculos abductores, abductores, cuádriceps y glúteos.

**Posición:** de pie, piernas separadas más ancho que la pelvis y las rodillas y puntas de pié abiertas. Tronco recto y manos a la cadera.

**Movimiento:** flexión de una rodilla trasladando el peso del tronco a la rodilla en flexión, mientras la otra pierna permanece extendida, para realizar posteriormente el cambio.

**Evitar:** la flexión de tronco y no llevar la mirada hacia el suelo.

Pauta a considerar según grado de condición física:

Principiante : 2 series, 8 a 10 repeticiones, 30 seg. de descanso.

Intermedio : 3 series, 10 a 12 repeticiones, 30 seg. de descanso.

Avanzado : 4 series, 15 a 20 repeticiones, 30 seg. de descanso.

---

## PAUTA DE EJERCICIOS:

Se recomienda que realices un trabajo aeróbico (cardiovascular) para aumentar tu temperatura corporal y preparar todo el sistema osteomuscular para el trabajo localizado y específico a estimular.

**1. Trabajo cardiovascular:** de una duración entre 15 a 20 minutos a una intensidad moderada, que puede ser:

- Caminata
- Bicicleta
- Aeróbica

## 2. Trabajo localizado:

### Ejercicio N°1



**Propósito:** acción músculos abdominales bajos.

**Posición :** decúbito supino, brazos extendidos a lo largo de los costados, pierna derecha doblada hacia arriba, la izquierda flexionada y levantar la punta del pie.

**Movimiento:** acercar la rodilla derecha al pecho e inspirar al retorno; al finalizar, ejecutar con la otra pierna sin elevar la espalda del suelo.

### Ejercicio N° 2



**Propósito:** acción de los músculos abdominales altos y oblicuos.

**Posición:** decúbito supino, mano izquierda detrás de la nuca, codo hacia fuera, brazo derecho extendido a la altura del hombro.

**Movimiento:** acercar el hombro izquierdo a la rodilla derecha elevándolo solamente 15 cm. Al

finalizar, ejecutar con la parte opuesta. La espalda adherida al suelo y no presionar sobre la nuca con la mano.

### Ejercicio N° 3



**Propósito:** acción músculos abdominales altos.

**Posición:** decúbito supino, piernas flexionadas y abiertas a lo ancho de la pelvis, brazos extendidos a lo largo de los costados.

**Movimiento:** levantar solamente 15 cm la cabeza y los hombros y volver a la posición inicial, manteniendo la espalda adherida al suelo.

### Ejercicio N° 4



**Propósito:** acción músculos abdomen altos.

**Posición:** decúbito supino, reposar las piernas unidas, una después de la otra, sobre una silla en manera de formar un ángulo de 90° grados entre los muslos y el busto, pies a martillo, las manos detrás de la nuca, codos hacia fuera.

**Movimiento:** levantar la cabeza y los hombros solamente 15 cm del suelo y la espalda adherida al suelo.

### Ejercicio N° 5



**Propósito:** acción de la musculatura del recto anterior del abdomen y oblicuos.

**Posición:** decúbito supino, apoyar las piernas unidas, una después de la otra, sobre una silla en modo de formar un ángulo de 90° grados entre los muslos y el busto, pies a martillo, las manos detrás de la

nuca y codos hacia fuera.

**Movimiento:** acercar el hombro izquierdo a la rodilla derecha, elevándolo a solo 15 cm del suelo y el otro codo hacia fuera manteniéndolo pegado al suelo. Al finalizar las repeticiones, ejecutar con la parte opuesta.

### Ejercicio N° 6



**Propósito:** acción de los músculos abdominales bajos.

**Posición:** decúbito supino, apoyar las piernas unidas, una después de la otra, sobre una silla en modo de formar un ángulo de 90° grados entre los muslos y el busto, pies a martillo, las manos detrás de la nuca y codos hacia fuera.

**Movimiento:** levantar ligeramente la cabeza y los hombros a 15 cm del suelo y al mismo tiempo acercar las rodillas al pecho; permaneciendo los glúteos en el suelo. Para evitar que la zona baja de la espalda (lumbar) no se despegue del suelo.

Estos son algunos ejercicios que puedes realizar después del trabajo cardiovascular, lo relevante va a estar determinado por las:

- **Serie:** número de veces que se deben ejecutar dependiendo de su capacidad física.
- **Repeticiones:** número de ejecuciones que se realizan en cada serie.

- **Tiempo de recuperación:** es el descanso entre cada serie.

Pauta a considerar según grado de condición física:

#### **Serie Repeticiones Descanso**

- **Principiante:** 1 8 a 10 30 seg.
- **Intermedio:** 2 10 a 12 30 seg.
- **Avanzado:** 2 15 a 20 30 seg.