

CIRCUITO DE EJERCICIOS DE FUERZA PARA TREN INFERIOR

Parámetros como la masa muscular y los niveles de fuerza se ven afectados por los tratamientos oncológicos. Las extremidades inferiores son las encargadas de sostener el peso corporal, por ello es necesario mantener unos niveles de fuerza y masa muscular adecuados.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Realiza cada ejercicio durante **45 seg**, descansando **30 seg** entre cada ejercicio.

Ha dos veces el circuito descansando **2 minutos** entre cada circuito.



POSICIÓN INICIAL (PI):

Cadera en retroversión, rodillas semiflexionadas, hombros relajados y los codos ligeramente atrasados.

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



Recuerda que la postura es muy importante para no sufrir lesiones. Consulta a tu médico antes de hacer ejercicio.