

SESIÓN DE EJERCICIO CARDIOVASCULAR PARA PACIENTES CON CÁNCER

La **capacidad cardiovascular** es la capacidad fisiológica del organismo de transportar oxígeno a las células para que estas lo utilicen de manera eficiente. Tener unos valores normales de capacidad cardiovascular está relacionado con una **mayor calidad de vida** y una **mayor supervivencia**.

ESTRUCTURA DE LA SESIÓN

Realiza cada ejercicio durante **45 segundos**, dejando **30 segundos de descanso** entre cada uno de ellos. Haz dos veces el circuito descansando **3 minutos** entre cada circuito.



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 antes de hacer ejercicio.

1

CONTRA-SKIPPING

Desde la PI, realizamos una flexión de rodilla hacia atrás llevando el talón del pie hacia el glúteo. Alternamos ambas piernas. Para aumentar la intensidad añade pequeños impactos o desplazamientos.



CAJÓN

2

Desde la PI, nos colocamos en frente del cajón y realizamos una elevación de rodilla pisando con la mayor superficie de la planta de pie posible. Alternaremos los dos pies. Podemos simplemente tocar con la planta, o si tenemos la suficiente fuerza y confianza, podemos subir y bajar al cajón.

3

TOQUE EN EL SUELO + SALTO

Desde PI de pie, flexionamos las rodillas y la cadera llevando el tronco hacia adelante hasta tocar con las manos el suelo. A partir de aquí, realizaremos un pequeño salto y volveremos a PI.



4

APERTURA CON DESPLAZAMIENTO + SKIPPING HACIA ATRÁS

Desde la PI de pie, realizamos 4 aperturas con salto hacia adelante. A continuación, volvemos a la PI haciendo skipping hacia atrás manteniendo el tronco recto.



5 ESCALADOR

Desde la posición de plancha con brazos y piernas extendidos y la cadera en retroversión, vamos a realizar una flexión de rodilla por delante del cuerpo despegando el pie del suelo. Alternaremos ambas piernas.

*Si tienes problemas en tren superior, realiza este ejercicio de pie apoyado en la pared.



PATADA COMBAT

6

Desde la PI, realizamos 3 pequeños saltos en el sitio. A partir de aquí, manteniendo el apoyo sobre un pie realizamos una patada lateral. Alternaremos ambas piernas.