

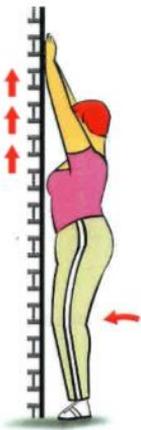
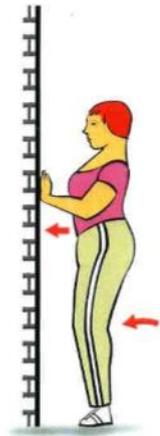
## EJERCICIOS PARA PREVENIR LA OSTEOPOROSIS

### EJERCICIOS DE PIE.

#### EJERCICIO 1:

Sitúese frente a la pared con las rodillas ligeramente flexionadas, las palmas de las manos apoyadas en la pared y los codos doblados a la altura de la cintura.

Empuje con las manos sobre la pared manteniendo la espalda recta.



#### EJERCICIO 2:

Sitúese frente a la pared con las rodillas ligeramente flexionadas, las palmas de las manos apoyadas en la pared y los codos doblados a la altura de la cintura.

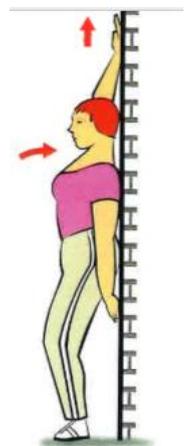
Trepe con las manos por la pared hasta hacer una completa extensión de brazos y espalda

#### EJERCICIO 3:

Colóquese de espaldas a la pared, sin pegar los pies a ésta.

Empuje el cuerpo contra la pared, manteniendo la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas. Extienda uno de los brazos.

Repita con el otro brazo





**EJERCICIO 4:**

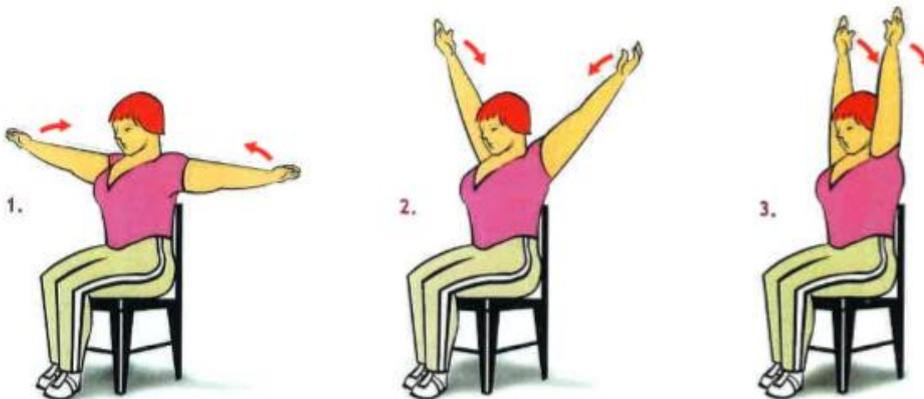
Apóyese en el respaldo de una silla. Flexione parcialmente las rodillas manteniendo la espalda recta. Suba y baje lentamente.

## **EJERCICIOS SENTADOS**

---

**EJERCICIO 1:**

1. Coloque los brazos en cruz a la altura de los hombros.
2. Súbalos hacia arriba todo lo que pueda.
3. Una vez arriba, intente llevarlos hacia atrás.

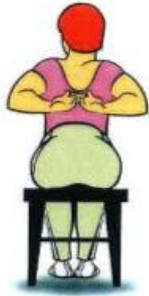


**EJERCICIO 2:**

Coloque las manos en la nuca. Inspire profundamente mientras lleva los codos hacia atrás. Espirar mientras vuelve a la posición inicial.

### EJERCICIO 3:

Coloque los brazos doblados a la altura de la cintura.  
Empuje los codos hacia atrás todo lo que pueda.



### EJERCICIO 4:

Separe la espalda del respaldo de la silla. Mantenga la espalda estirada.

Lleve las manos hacia la espalda e intente que se toquen (como si fuera a desabrocharse el sujetador).

### EJERCICIO 5:

Coloque los brazos extendidos hacia abajo a los lados de la silla.  
Eleve los ambos hombros a la vez e intente llevarlos hacia atrás.



### EJERCICIO 6:

Siéntese frente a la pared, tocándola con la punta de los pies.  
Extienda los brazos hacia arriba apoyando las palmas de la mano en la pared.

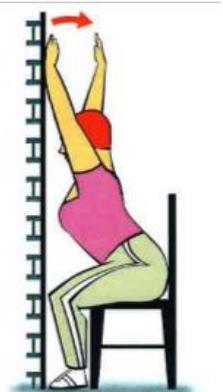
Intente llevar el tronco lo más cerca posible de la pared haciendo un pequeño balanceo.



### EJERCICIO 7:

Siéntese frente a la pared, tocándola con la punta de los pies.  
Extienda los brazos hacia arriba apoyando las palmas de la mano en la pared. Acerque el tronco hacia la pared todo lo que pueda.

Separe los brazos hacia atrás alternativamente.



## **EJERCICIOS ARRODILLADOS**

---

### **EJERCICIO 1:**

Siéntese en el suelo sobre sus talones.

Estire el tronco y los brazos tocando el suelo con las manos.

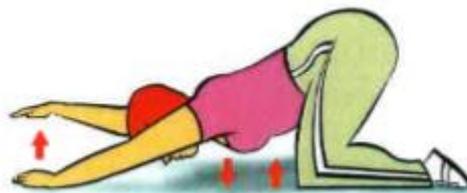
Despegue alternativamente los brazos hacia arriba, sin mover la espalda.



### **EJERCICIO 2:**

Colóquese de rodillas en el suelo, extienda los brazos hacia delante e intente acercar el tronco hacia el suelo.

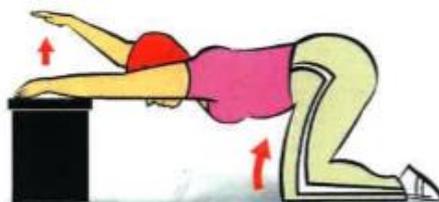
Levante alternativamente los brazos hacia arriba.



### **EJERCICIO 3:**

Colóquese de rodillas en el suelo. Extienda los brazos hacia adelante y apóyelos en un taburete, silla o apoyo no muy elevado.

Levante alternativamente los brazos hacia arriba.



## **EJERCICIOS TUMBADOS BOCA ARRIBA**

---

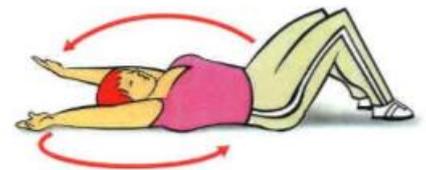


### **EJERCICIO 1:**

Tumbese sobre una superficie firme con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo. Intente apoyar toda la espalda (cuello, tronco y lumbares)

### **EJERCICIO 2:**

Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo. Inspire y levante los brazos extendidos hasta tocar el suelo por detrás de la cabeza. Espire llevando los brazos a la posición de partida rozando el suelo.



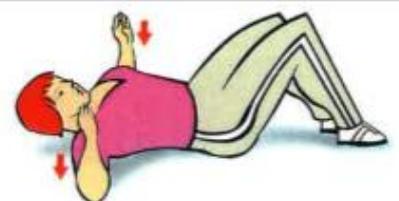
### **EJERCICIO 3:**

Tumbese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo. Coloque las manos en la nuca. Inspire apretando los codos contra el suelo.

Espire dejando de apretar.

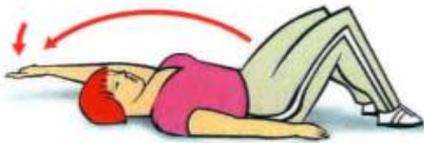
### **EJERCICIO 4:**

Tumbado boca arriba, con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo. Extienda los brazos en cruz apoyándolos contra el suelo. Doble a la altura de los codos, estire las manos y colóquelas haciendo que las palmas se miren. Presione el suelo con los codos.



### EJERCICIO 5:

Tumbados boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies bien apoyados en el suelo. Sitúe los brazos extendidos a los largo del cuerpo.



Extienda los brazos alternativamente hacia atrás y presione sobre el suelo.

### EJERCICIO 6:

1.- Túmbese boca arriba, extienda los brazos en cruz.

Doble las rodillas sobre el pecho.

2.- Deje caer las rodillas hacia un lado intentando tocar con ellas el suelo y sin separar la espalda del suelo.

Volver a la posición inicial y realizar el ejercicio hacia el otro lado.



### EJERCICIO 7:

Túmbese boca arriba, extienda los brazos en cruz. Doble las rodillas sobre el pecho.

Extienda las piernas a la vertical todo lo que pueda.

Vuelva a la posición inicial.

### EJERCICIO 8:

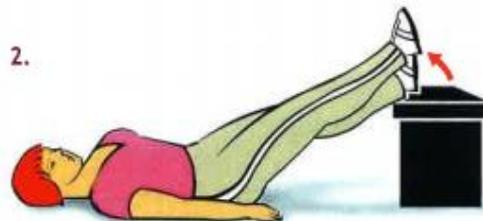
Túmbese boca arriba con la espalda bien apoyada al suelo.

Doble las piernas y pedalee en el aire.



### EJERCICIO 9:

Túmbese boca arriba con la espalda bien apoyada en el suelo y las piernas extendidas y apoyadas por los pies en un taburete o silla. Levante alterativamente las piernas hacia arriba intentando no despegar la zona lumbar del suelo.



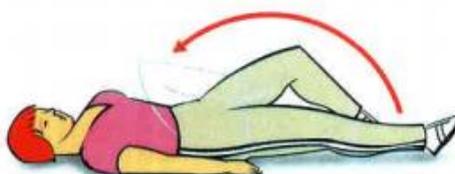
### EJERCICIO 10:

Túmbese boca arriba con la espalda bien apoyada en el suelo y las piernas extendidas y apoyadas por los pies en un taburete o silla. Despegue una pierna del taburete y dibuje círculos en el aire con la punta del pie, primero hacia fuera y después hacia dentro. Alterne con la otra pierna.



### EJERCICIO 11:

Túmbese en el suelo boca arriba con la espalda bien apoyada. Extienda una pierna y doble la otra apoyando bien el pie en el suelo. Doble la pierna que estaba extendida llevándola hacia el pecho. Procure no despegar las lumbares del suelo.



### EJERCICIO 12:

Túmbese en el suelo boca arriba con la espalda bien apoyada.  
Doble las piernas llevándolas hacia el pecho agarrándoselas con las manos.  
Estire la parte lumbar y mantenga unos segundos.  
Vuelva a la posición inicial.



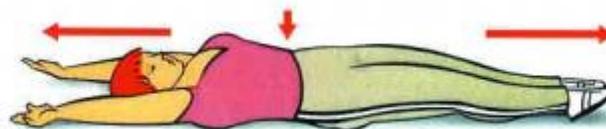
### EJERCICIO 13:

Túmbese en el suelo boca arriba con la espalda estirada, las piernas dobladas y los pies bien apoyados en el suelo.  
Eleve ligeramente la cabeza y los hombros sin despegar la espalda del suelo y apretando el estómago.



### EJERCICIO 14:

Túmbese en el suelo boca arriba con la espalda bien apoyada en el suelo.  
Estire las piernas y los brazos lo más posible y presione la zona lumbar contra el suelo.  
Apriete el estómago.



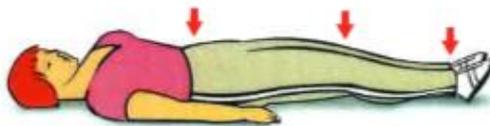
### EJERCICIO 15:

Túmbese en el suelo boca arriba con la espalda bien apoyada en el suelo. Extienda los brazos a lo largo del cuerpo. Extienda y flexione las piernas alternativamente, sin despegar las lumbares del suelo.



### EJERCICIO 16:

Túmbese en el suelo boca arriba con la espalda bien apoyada en el suelo. Extienda los brazos a lo largo del cuerpo. Presione caderas y rodillas hacia abajo, apriete la tripa, los glúteos y los muslos.



## **EJERCICIOS TUMBADOS DE LADO**

### EJERCICIO 1:

1.- Túmbese en el suelo de lado con la mano que queda debajo sujetando la nuca.

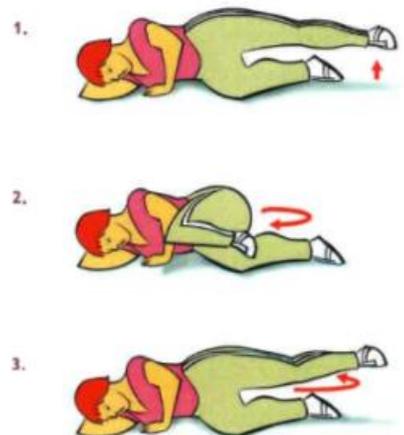
Apoye la otra mano en el suelo, delante del pecho.

La pierna que queda debajo flexionada y la otra, estirada.

2.- Levante la pierna que queda arriba y dóblela llevando la rodilla hacia el pecho todo lo que pueda.

3.- Estírela de nuevo y llévela hacia atrás.

Repetir el ejercicio del otro lado.



## **EJERCICIOS TUMBADOS BOCA ABAJO**

---

### **EJERCICIO 1:**

Túmbese en el suelo o sobre una superficie firme boca abajo. Colóquese un cojín en el estómago.

Extienda los brazos en cruz y apoye la frente en el suelo.

Levante los brazos y la cabeza hacia arriba



### **EJERCICIO 2:**

Túmbese en el suelo o sobre una superficie firme boca abajo. Colóquese un cojín en el estómago.

Extienda los brazos hacia delante y apoye la frente en el suelo.

Levante alternativamente los brazos sin mover la cabeza.



### **EJERCICIO 3:**

Túmbese en el suelo o sobre una superficie firme boca abajo. Colóquese un cojín en el estómago.

Extienda los brazos hacia delante y apoye la frente en el suelo.

Levante un brazo y la pierna contraria.

Repetir con el otro brazo y la otra pierna.



#### EJERCICIO 4:

Túmbese en el suelo o sobre una superficie firme boca abajo. Colóquese un cojín en el estómago.

Coloque las manos debajo de la frente

Levante alternativamente las piernas hacia arriba.



#### EJERCICIO 5:

Túmbese en el suelo o sobre una superficie firme boca abajo. Colóquese un cojín en el estómago.

Coloque las manos debajo de la frente.

Levante ligeramente la cabeza y el pecho.



#### EJERCICIO 6:

Túmbese en el suelo o sobre una superficie firme boca abajo. Colóquese un cojín en el estómago.

Extienda los brazos hacia atrás pegados al cuerpo.

Levante la cabeza, los hombros y los brazos hacia arriba apretando bien los glúteos.

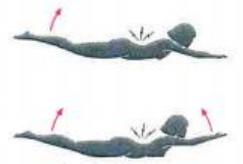


## EJERCICIOS CONTRAINDICADOS EN LAS PERSONAS CON OSTEOPOROSIS

Están contraindicados todos los ejercicios en los que se realicen movimientos bruscos y rotaciones forzadas, sobre todo en la columna vertebral.

Algunos ejemplos de ejercicios que NO deben realizarse son:

1. De pie, con las piernas rectas, tocarse la puntas de los pies. También es malo este ejercicio estando sentado.



2. Levantar pesos con la columna arqueada.



3. Movimientos y giros bruscos de columna



4. Saltos y sacudidas



Comunidad de Madrid

Esta guía fue elaborada por la Consejería de Sanidad y Consumo de la Comunidad de Madrid



Los contenidos científicos de esta publicación han sido aportados por la Fundación Hispana de Osteoporosis y Enfermedades Metabólicas Óseas.