

# TABLA DE EJERCICIOS NIVEL AVANZADO

• ¡MUÉVETE CON GEICAM! •

**GEICAM**

investigación en  
cáncer de mama

www.geicam.org

El Ejercicio Físico Oncológico es el ejercicio pautado y controlado por un profesional que se realiza de forma individualizada para reducir o prevenir los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos y que, por sus efectos globales en el organismo, mejoran la salud, la calidad de vida y la supervivencia de las pacientes.

## MANTENTE ACTIVA: TE PROPONEMOS LA SIGUIENTE TABLA DE EJERCICIOS

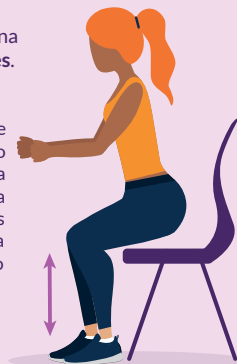


- 1** Busca un escalón alto y realiza entre **10 y 12 repeticiones** con cada pierna. No cambies la pierna de apoyo hasta que acabes todas las repeticiones con esa pierna.

Observaciones: no impulsarse con la pierna de atrás, el pecho siempre mirando al frente. Si hay pared o barandilla al lado, puedes estar en contacto con ella si no se tiene mucha estabilidad.

- 2** Sentadillas en una silla. **15 repeticiones.**

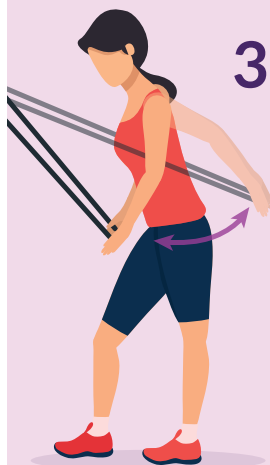
Observaciones: El pecho mira siempre al frente, intentar no hacer impulso para levantarse. Lanzar la cadera hacia atrás hasta rozar la silla con los glúteos, pero sin sentarse.



- 3** Tracción con brazos extendidos. Usar banda con tensión suave. **10 a 12 repeticiones.**

Observaciones: Con una pierna adelantada y ligeramente flexionada, llevar los brazos hacia atrás, acompañando el movimiento de los hombros. Los codos se mantienen fijos con una pequeña flexión y los hombros lo más hacia atrás posible.

Después de hacer el ejercicio, levantar los brazos y abrir y cerrar los puños 10 veces.



- 4** Remo con codos pegados al cuerpo. Usar banda con tensión media. **10 repeticiones.**

Observaciones: Intentar iniciar el movimiento llevando los hombros hacia atrás. Los codos pegados al cuerpo al recogerlos. Abdomen en tensión. Controlar el movimiento sobre todo cuando los brazos vuelvan hacia adelante. Después de hacer este ejercicio levantar los brazos y abrir y cerrar los puños 10 veces.



Ejercicios en circuito, del 1 al 4. Llegado al 4, volvemos al 1 y así 2-3 veces más. Una vez acabado este circuito, pasar a los ejercicios 5, 6, 7, 8 y 9 realizándolos sólo 1 vez cada uno.

# TABLA DE EJERCICIOS NIVEL AVANZADO

• ¡MUÉVETE CON GEICAM! •

- 5** Movilización de hombros.  
Tumbada, elevar los brazos intentando tocar el suelo con los pulgares por encima de la cabeza. **6 repeticiones.**



Observaciones:  
Evitar arquear la zona lumbar, llegar hasta donde se pueda sin flexionar los codos.

- 7** Movilización gato – caballo.  
**6 repeticiones, subir y bajar cuenta como 1 repetición.**

Observaciones:  
Manos apoyadas a la altura y anchura de los hombros y rodillas apoyadas a la altura y anchura de la cadera. Sólo se mueve la columna. Después de hacer este ejercicio, levantar los brazos y abrir y cerrar los puños 10 veces.

Si se tiene linfedema o vaciado axilar preferiblemente no hacer este ejercicio (consultar con fisioterapeuta).



- 6** Tumbada, con las palmas de las manos hacia arriba, abrir los brazos hacia los laterales sin despegar las manos y los codos del suelo. **6 repeticiones.**



Observaciones:  
Evitar arquear la zona lumbar, llegar hasta donde se pueda sin flexionar los codos. Codos y manos tienen que tocar siempre el suelo.

**8**

- Rotación torácica.  
Tumbada en el suelo sobre el lado no afectado. **6 repeticiones.**

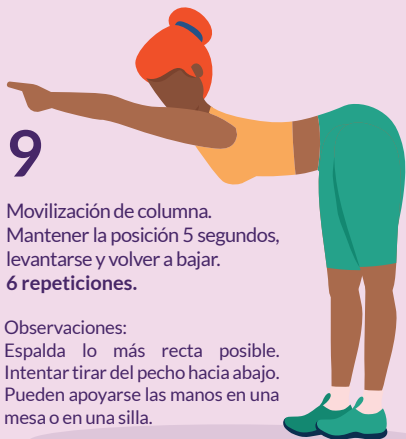
Observaciones:  
No mover las piernas. El movimiento parte de la rotación del tronco, no es necesario que el brazo toque el suelo si no se llega. La rodilla que está en flexión puede apoyarse sobre un cojín.



**9**

- Movilización de columna.  
Mantener la posición 5 segundos, levantarse y volver a bajar. **6 repeticiones.**

Observaciones:  
Espalda lo más recta posible. Intentar tirar del pecho hacia abajo. Pueden apoyarse las manos en una mesa o en una silla.



**GEICAM**  
investigación en  
cáncer de mama

Para más información, consulta nuestra web: [www.geicam.org](http://www.geicam.org)