

# PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

sportsalil



SPORTSALIL  
ARTICULAR

SPORTSALIL  
DESODORANTE  
ROLL-ON

SPORTSALIL  
CREMA RELAX

SPORTSALIL  
FOOTCARE

SPORTSALIL GEL  
ANTI-ROZAURAS

SPORTSALILBANDA\*  
Y PARCHES DE CALOR\*

SPORTSALIL  
SPRAY HIELO

## PROGRAMA DE ACTIVACIÓN FÍSICA EN TRES NIVELES, TONIFICACIÓN MUSCULAR (TONFIT)

El sedentarismo y la edad conllevan una reducción acentuada de la fuerza de nuestro sistema muscular. La pérdida de fuerza muscular se relaciona con la aparición de dolores articulares y patologías tan comunes como: lumbalgias, artrosis u osteoporosis, entre otras. Su sintomatología mejora si se practica de forma adecuada un programa de tonificación y de movilidad realizado de forma regular en el tiempo.

El farmacéutico como personal sanitario también tiene como propósito ayudar a la población a prevenir la aparición de patologías y mejorar su calidad de vida. El proporcionar a sus clientes pautas de actuación que fomenten la práctica de actividad física es una acción más, que contribuye a dicho objetivo.

El programa TONFIT que se presenta va dirigido a grupos de población que no practican actividad física de forma regular y que padecen dolores articulares derivados del sedentarismo. El programa se estructura en tres niveles de dificultad: principiante, medio y avanzado y cada uno de ellos está configurado por cinco ejercicios. Se recomienda realizar los ejercicios entre dos y cuatro días a la semana. La práctica sistemática del programa TONFIT comportará un incremento del tono y de la fuerza muscular ayudando a mejorar la funcionalidad del sistema músculo-esquelético.

Dr. Joan Solé. Catedrático del INEFC Barcelona.

**AVERIGUA CÓMO CUIDARTE MEJOR CON SPORTSALIL EN  
WWW.SPORTSALIL.ES**



# EJERCICIOS

## NIVEL PRINCIPIANTE



### CUADRICEPS

En una silla con respaldo, levantar el pie hasta extender la rodilla. Mantener la posición durante 5". Realizar 5 repeticiones con cada pierna. Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### PECTORAL Y TRICEPS

Flexión y extensión de codos contra la pared. Realizar 8 repeticiones a velocidad muy lenta (5" bajada y 5" subida). Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### DORSAL Y BICEPS

Presionar los codos contra la pared y separar la espalda. Mantener la posición durante 5" y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### ABDOMINAL

De pie, intentando mantener la columna lo más estirada posible y las palmas de la mano mirando adelante. Hundir el abdomen exhalando todo el aire de forma progresiva (Inhalar en 3" y exhalar en 5"). Realizar 8 repeticiones y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### GLUTEO Y LUMBAR

Elevación de la pelvis lentamente y mantener la posición durante 5". Realizar 8 repeticiones y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.

## NIVEL MEDIO



### CUADRICEPS

Apojar la espalda en la pared y mantener la flexión de las rodillas durante 5". Realizar 5 repeticiones. Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### PECTORAL Y TRICEPS

Flexión y extensión de codos contra una silla. Realizar 8 repeticiones a velocidad muy lenta (5" bajada y 5" subida). Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### DORSAL Y BICEPS

Flexión y extensión de los codos con retroversión de los hombros con goma. Realizar 8 repeticiones a velocidad muy lenta (5" flexión y 5" extensión). Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### ABDOMINAL

Manos por encima de las rodillas manteniendo una flexión de tronco. Hundir el abdomen exhalando todo el aire de forma progresiva (Inhalar en 3" y exhalar en 5"). Realizar 8 repeticiones y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### GLUTEO Y LUMBAR

En posición de cuadrupedia, elevar una pierna y mantener la posición durante 5". Realizar 8 repeticiones y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.

## NIVEL AVANZADO



### CUADRICEPS

Apojar la espalda en la pared y flexionar y extender las rodillas. Realizar 8 repeticiones a velocidad muy lenta (5" bajada y 5" subida). Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### PECTORAL Y TRICEPS

Flexión y extensión de codos contra el suelo. Realizar 8 repeticiones a velocidad muy lenta (5" bajada y 5" subida). Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### HOMBROS

Elevaciones laterales de brazos pisando la goma con los pies. Realizar 8 repeticiones a velocidad muy lenta. Repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### ABDOMINAL

Tumbado en el suelo, con las rodillas flexionadas y los tobillos en flexión dorsal, hundir el abdomen exhalando todo el aire de forma progresiva (Inhalar en 3" y exhalar en 5"). Realizar 8 repeticiones y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.



### GLUTEO Y LUMBAR

Elevación de la pelvis y de la pierna. Mantener la posición durante 5". Realizar 8 repeticiones y repetir este ejercicio entre 2 o 3 veces.