

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FÍSICA

sportsalil



**SPORTSALIL
ARTICULAR**

**SPORTSALIL
DESODORANTE
ROLL-ON**

**SPORTSALIL
CREMA RELAX**

**SPORTSALIL
FOOTCARE**

**SPORTSALIL GEL
ANTI-ROZADURAS**

**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**

*Estos productos cumplen con la normativa de productos sanitarios

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.