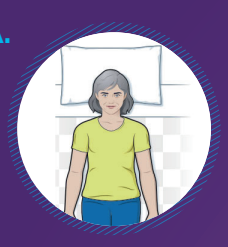
¡NO NECESITAS SALIR DE CASA PARA EJERCITARTE, SIGUE ESTA RUTINA QUE PUEDES HACER DESDE TU CAMA![1]

Sabías que, si tienes diabetes, esta rutina puede ayudarte a reducir la glucosa en sangre, mantener las articulaciones más flexibles y actuar como un refuerzo del estado de ánimo.

Te invitamos a que realices esta rutina 2 a 3 veces por semana.
Las siguientes son recomendaciones generales para una rutina de ejercicio, pero que se debe consultar siempre con el médico tratante.

PASO 1. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.



B.

A. Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados. Está bien mantener una almohada debajo de la parte superior de la cabeza, pero deja un poco de espacio para que se muevan los hombros.

B. Levanta lentamente los hombros hacia las orejas y gíralos hacia atrás en un movimiento circular de 10 a 15 veces. Luego, gíralos hacia adelante de 10 a 15 veces. Descansa de 30 a 60 segundos.

PASO 2. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.

B.

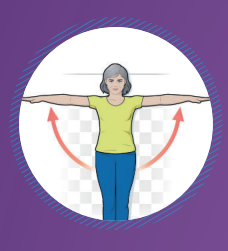
A. Acuéstate boca arriba con las piernas estiradas y los brazos a los lados.

B. Trae tu rodilla derecha hacia tu pecho. Entrelaza tus dedos detrás de tu muslo derecho. Gira tu pie derecho en el sentido de las agujas del reloj de 10 a 15 veces. Luego gira en sentido antihorario de 10 a 15 veces. Cambia de pierna y repite.

PASO 3. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.

B.

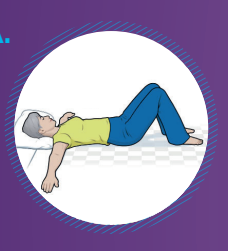


A. Retira la almohada y recuéstate boca arriba con las piernas estiradas. Descansa los brazos a los lados, con las palmas hacia los muslos.

B. Levanta los brazos una pulgada de la cama y extiéndelos a cada lado. Tu cuerpo formará una forma de T. Cuenta 5 segundos y regresa a la posición inicial.

PASO 4. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.



B.

A. Con la almohada debajo de la cabeza, acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas en un ángulo de 45 grados y los pies separados al ancho de las caderas. Extiende tus brazos a los lados.

B. Manteniendo las rodillas dobladas y los brazos rectos, gira la mitad inferior de tu cuerpo hacia la derecha. Asegúrate de girar desde tu cintura; tu mitad superior debe permanecer quieta. Espera durante unos segundos.

PASO 5. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.

B.

A. Con la almohada debajo de la cabeza, acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas en un ángulo de 45 grados y los pies separados al ancho de las caderas. Descansa los codos a los costados de la cama y mantén las manos juntas sobre la barriga.

B. Gira lentamente tu cuerpo (tanto como sea posible) hacia la derecha, manteniendo tus hombros y caderas alineados; deja que tu torso haga la mayor parte del trabajo. Mantén durante 5 a 10 segundos. Regresa a la posición inicial. Repite, girando tu cuerpo hacia la izquierda.

PASO 6. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.

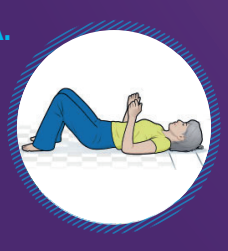
B.

A. Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas en un ángulo de 45 grados y los pies separados al ancho de las caderas. Mantén la parte superior de los brazos a los lados. Levanta los antebrazos hasta que estén perpendiculares a la cama, con los codos en un ángulo de 90 grados y las manos en puños.

B. Lentamente levanta los brazos hacia el techo hasta que estén rectos. Cuenta 5 segundos. Vuelve a la posición inicial.

PASO 7. (Haz de10 a 15 repeticiones)

A.



B.

A. Acuéstate de espaldas con las rodillas dobladas en un ángulo de 45 grados y los pies separados al ancho de las caderas. Mantén la parte superior de los brazos a los lados, los antebrazos perpendiculares a la cama y los codos en un ángulo de 90 grados. Aprieta las nalgas y empuja las caderas hacia arriba. Tu cuerpo formará un "puente".

B. Levanta la pierna derecha hacia el techo para formar un puente de una sola pierna. Mantén durante 5 a 10 segundos. Vuelve lentamente a la posición inicial. Repite con la pierna izquierda.

LA DIABETES ES #MÁSQUEGLUCOSA, Y AFECTA ÓRGANOS QUE NO VES COMO EL CORAZÓN Y RIÑÓN

Consulta a tu médico para conocer más

Referencia: 1. Diabetes Forecast. 7 Exercises you can do in bed. Sheri Colberg-Ochs, July 2019 http://www.diabetesforecast.org/2019/04-jul-aug/7-exercises-you-can-do-in-bed.html

AstraZeneca Colombia SAS, Cra 7 #71-21 Torre A Piso 19, Tel. 325 7200
Material aplicable a Colombia - Este material no puede ser reproducido
La información que contiene este material es UNICAMENTE de carácter informativo y NO PRETENDE influenciar La prescripción ó consumo de algún medicamente especifico, NO reemplaza La consulta a un médico o profesional de La salud para el diagnóstico y el tratamiento de cualquier síntoma relacionado con La enfermedad. En caso de evento adverso repórtelo en Colombia a la línea 018000111561 o el link https://aereporting.astrazeneca.com seleccionando el país.
link de data privacy: https://www.astrazeneca.co/clausula-de-privacidad-de-eventos-adversos.html

MatProm: CO-4488 **Prep:** 06-2020