

RECOMENDACIONES SOBRE EL

# Entrenamiento de Fuerza

EN ESCLEROSIS MÚLTIPLE

ANTES DE EMPEZAR

**coméntalo con tu neurólogo**



**Acude a personal cualificado**

DEL MUNDO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (A SER POSIBLE CON EXPERIENCIA EN PERSONAS CON EM)

**El ejercicio dependerá de:**

- EL CURSO DE LA ENFERMEDAD
- LA AUTONOMÍA DE LA PERSONA
- LA CAPACIDAD AMBULATORIA



**Los ejercicios implicarán**

LOS GRUPOS MUSCULARES QUE SEAS CAPAZ DE MOVILIZAR

UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PUEDE DURAR DE

**4 a 6 meses**

*(dependiendo de los objetivos que queramos conseguir)*

SE RECOMIENDA ENTRENAR

**2-3 días a la semana**



**Los ejercicios de fuerza pueden ser con:**

- MÁQUINAS
- PESO LIBRE (MANCUERNAS O PESAS)
- BANDAS ELÁSTICAS

ANTES DE INICIAR LA SESIÓN SE RECOMIENDAN

**5-10 minutos de ejercicio cardiovascular**

*(elíptica, bicicleta estática, cinta de caminar...).*

**Comienza poco a poco:**

1 SERIE DE 8 REPETICIONES POR CADA EJERCICIO

**Si te sientes capaz de progresar**

HAZLO PAULATINAMENTE HASTA CONSEGUIR HACER 2 SERIES DE 8 A 15 REPETICIONES DE CADA MÚSCULO TRABAJADO.

PUEDES EMPEZAR CON

**4 ejercicios por sesión**

PUDIENDO LLEGAR CON EL TIEMPO HASTA 8 EJERCICIOS.

PRIMERO TRABAJA LOS

**grandes grupos musculares**

Y LUEGO LOS PEQUEÑOS



SI HAY QUE PRIORIZAR, COMIENZA POR **las extremidades inferiores**

PARA POCO A POCO IR EJERCITANDO LAS SUPERIORES



**¡Y recuerda que la actividad física no aumenta el riesgo de que se produzcan brotes!**

**EN FORMA**  
Di sí a la actividad física con Esclerosis Múltiple

Accede a la información completa en:

<http://emforma.esclerosismultiple.com/blog/actividad-fisica/entrenamiento-de-fuerza-en-esclerosis-multiple/>