

## Ejercicios en Grupo

El ejercicio ayuda a su cuerpo a desarrollar fuerza y resistencia. Antes, durante y después del tratamiento del cáncer, el ejercicio puede ayudarle de estas maneras:

- Más energía
- Menos dolor
- Mejor descanso y sueño
- Más flexibilidad
- Menor riesgo de caídas

**Por favor hable con sus médicos oncólogos antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicios.**

A muchas personas les resulta divertido hacer ejercicios con un grupo. Las clases de ejercicio grupal con un profesor calificado pueden ayudarle a planificar y a disfrutar el ejercicio. Los profesores le enseñan la forma apropiada para los ejercicios en rutinas seguras y efectivas.

Usted necesita por lo menos 150 minutos semanales de actividad que aumenta su ritmo cardíaco, como caminar o subir escaleras. Las clases le permiten planificar el tiempo para el ejercicio junto con sus otras actividades cotidianas. Puede encontrar clases de diferentes duraciones a distintas horas del día que se acomodan a su agenda.

Los profesores y los demás miembros de la clase le brindan apoyo y motivación. Usted puede conocer gente con similares objetivos y necesidades en un ambiente divertido.

### Tipos de Clases

**Ejercicios aeróbicos.** Estas actividades fortalecen el corazón y los pulmones.

- BOSU: ejercicio con un dispositivo de entrenamiento con forma de domo
- Acondicionamiento cardiovascular: rutinas enfocadas en mejorar la función cardiovascular
- Baile
- Entrenamiento de intervalos de alta intensidad: rutinas con períodos cortos de fuerte actividad seguidos de otros más moderados.
- Spinning
- Kick boxing (boxeo con patadas)
- Ejercicios aeróbicos con peldaños

**Entrenamiento de resistencia.** Este entrenamiento de fuerza mejora la salud ósea y muscular.

- Condicionamiento básico
- Prevención de caídas
- Condicionamiento muscular
- TRX: ejercicios utilizando una herramienta de suspensión, gravedad y peso corporal

**Ejercicios basados en la concentración.** Estas clases ponen en movimiento la mente y el cuerpo. Ayudan a mejorar la fuerza y el equilibrio. También le ayudan a relajarse y a liberar estrés.

- Pilates: ejercicios y estiramientos de bajo impacto, algunas veces con equipo especial
- Qigong
- Tai Chi
- Yoga
- Yogalates: una combinación de yoga y ejercicios de Pilates

## **Qué se debe traer**

Use ropa cómoda y zapatos que le permitan desplazarse con facilidad. Algunas clases como la de yoga pueden hacerse descalzo. Traiga una botella de agua y una toalla para secar el sudor. El profesor normalmente proporciona cualquier otro equipo de ejercicio que sea necesario.

## **Antes de la clase**

Es una buena idea llegar unos minutos antes. Esto le dará la oportunidad al profesor de determinar su nivel de habilidad para el tipo de clase, y enterarse de cualquier lesión o necesidades que usted tenga. Usted firmará una liberación de responsabilidad y se inscribirá en la clase.

## **Durante la clase**

Al comienzo de la clase, el profesor explicará brevemente lo que puede esperar. Las clases por lo general tienen cuatro segmentos:

- Calentamiento
- Acondicionamiento
- Enfriamiento
- Estiramiento

Durante la clase, el profesor le ayudará con los ejercicios y técnicas apropiadas. El profesor también le mostrará cómo ajustar los movimientos de acuerdo con su nivel de habilidad.

## **Si desea obtener más información**

El Centro de Salud Integrativa y Bienestar Linda B. y Robert B. Wiggins del Instituto del Cáncer Huntsman tiene un catálogo de clases de ejercicios y servicios, actualizado cuatro veces al año. Puede obtenerlo en sus oficinas en el primer piso del hospital del cáncer.

Puede llamar al Centro de Bienestar al 801-587-4585 o visite [www.huntsmancancer.org/wellnesscenter](http://www.huntsmancancer.org/wellnesscenter).