

THOMAS J. PARR, M.D., F.A.C.S. - Cirugía Ortopédica

14090 Southwest Fwy, #130, Sugar Land, TX 77478 Teléfono: (281) 491-7111

www.tomparrmd.net

Programa de Condicionamiento por Caminatas

Para los pacientes que han hecho poco o nada de condicionamiento o ejercicio por el último año y que son por lo menos 40 libras (18 kilogramos) de sobrepeso.

Primero, el cheque con su médico primario del cuidado para asegurarse es suficiente sano para comenzar en un programa de ejercicio.

Segundo, consigue un zapato de nombre de marca específicamente diseñado para andar.... no golpe-fracasos, las sandalias, visten zapatos, ni competir competitivo zapatos. Ellos deben sentirse muy bien en la tienda. No haga el error de pensamiento que ellos estarán bien después de que usted "los rompa en". (Y recuerda que eso andando zapatos se desgastará con el uso, así que los reemplaza cuando el paso comienza a mostrar uso.)

Si su objetivo es mejorar acondicionado, la caminata en un ritmo cómodo tres días cada semana.

Si su objetivo es de también adelgazar, AGREGAR nadando, biking, o utilizar a un entrenador elíptico durante 30 minutos en sus días no-caminantes. BUENO comenzar con dos sesiones de 15 minutos o tres sesiones de 10 minutos. Si eso es demasiado al principio, haga lo que usted puede hacer cómodamente, aumentando lentamente su tiempo.

Si usted tiene artritis de la espalda, de las caderas, o de las rodillas, usted puede hacer su andar en una piscina. Incluso si usted no pueda nadar, usted puede poner un chaleco salvavidas y estancia en el fin superficial.

Para las primeras ocho semanas:

Ande 20 minutos cada dos días en un ambiente cómodo - como su vecindario, cerca parque, paseo interior, o vestigio público. Una rueda de andar es también buena.

Siempre que el tiempo sea demasiado malo para andar al aire libre (demasiado caliente, demasiado frío, demasiado mojado o demasiado tempestuoso), va a un paseo conveniente o "súper tienda" local andar.

Si usted pierde un día, sustituye justo por otro día queda como su horario.

PRIMERA SEMANA:

<input type="checkbox"/>	Lunes	Caminar 30 min
<input type="checkbox"/>	Martes	Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
<input type="checkbox"/>	Miércoles	Caminar 30 min
<input type="checkbox"/>	Jueves	Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
<input type="checkbox"/>	Viernes	Caminar 30 min
<input type="checkbox"/>	Sábado	Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
<input type="checkbox"/>	Domingo	Descansar

THOMAS J. PARR, M.D., F.A.C.S. - Orthopedic Surgeon

14090 Southwest Fwy, #130, Sugar Land, TX 77478 Teléfono: (281) 491-7111

www.tomparrmd.net

SEGUNDA SEMANA:

- | | | |
|--------------------------|------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Lunes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Martes | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Miércoles | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Jueves | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Viernes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Sábado | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Domingo | Descansar |

TERCERA SEMANA:

- | | | |
|--------------------------|------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Lunes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Martes | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Miércoles | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Jueves | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Viernes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Sábado | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Domingo | Descansar |

CUARTA SEMANA:

- | | | |
|--------------------------|------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Lunes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Martes | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Miércoles | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Jueves | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Viernes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Sábado | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Domingo | Descansar |

QUINTA SEMANA:

- | | | |
|--------------------------|------------------|---|
| <input type="checkbox"/> | Lunes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Martes | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Miércoles | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Jueves | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Viernes | Caminar 30 min |
| <input type="checkbox"/> | Sábado | Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional) |
| <input type="checkbox"/> | Domingo | Descansar |

THOMAS J. PARR, M.D., F.A.C.S. - Orthopedic Surgeon

14090 Southwest Fwy, #130, Sugar Land, TX 77478 Teléfono: (281) 491-7111

www.tomparrmd.net

SEXTA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

SÉPTIMA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

OCTAVA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

Increase waking to 30 minutes a day for three days a week.

NOVENA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

THOMAS J. PARR, M.D., F.A.C.S. - Orthopedic Surgeon

14090 Southwest Fwy, #130, Sugar Land, TX 77478 Teléfono: (281) 491-7111

www.tomparrmd.net

DÉCIMA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

UNDÉCIMA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

DUODÉCIMA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

DECIMOTERCERA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

THOMAS J. PARR, M.D., F.A.C.S. - Orthopedic Surgeon

14090 Southwest Fwy, #130, Sugar Land, TX 77478 Teléfono: (281) 491-7111

www.tomparrmd.net

DECIMOCUARTA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

DECIMOQUINTA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

DECIMOSEXTA SEMANA:

- Lunes** Caminar 30 min
- Martes** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Miércoles** Caminar 30 min
- Jueves** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Viernes** Caminar 30 min
- Sábado** Nade o utilice un entrenador elíptico o bicicleta 30 minutos (opcional)
- Domingo** Descansar

Comenzar con su DECIMOSEPTIMA SEMANA, reemplaza la actividad de un día cada semana con una caminata de 1 hora (su elección de actividad).

No se de por vencido. Jamas se de por vencido.