

# Ejercicios para adultos mayores

Una rutina muy fácil para empezar  
tu día con mucha energía.







**Aprende la mejor rutina para activar tus músculos, aumentar tu fuerza y resistencia, mejorar tu movilidad y reducir la grasa corporal con ejercicios fáciles que puedes realizar en tu casa.**

Con este descargable podrás realizar ejercicios prácticos para que en poco tiempo puedas comenzar a activar tus músculos y cargarte de energía para tener ese espacio solo para ti.

**¡Comienza ahora!**





## Entrada en calor

¿Quieres empezar? Antes de comenzar tus ejercicios es fundamental calentar tus músculos para evitar cualquier tipo de lesión, movilizar las articulaciones y asegurar un buen entrenamiento.

Además, ayuda a mejorar el sistema cardíaco, a aumentar la velocidad y a acelerar el metabolismo para brindarte una mayor elasticidad y temperatura en el cuerpo.

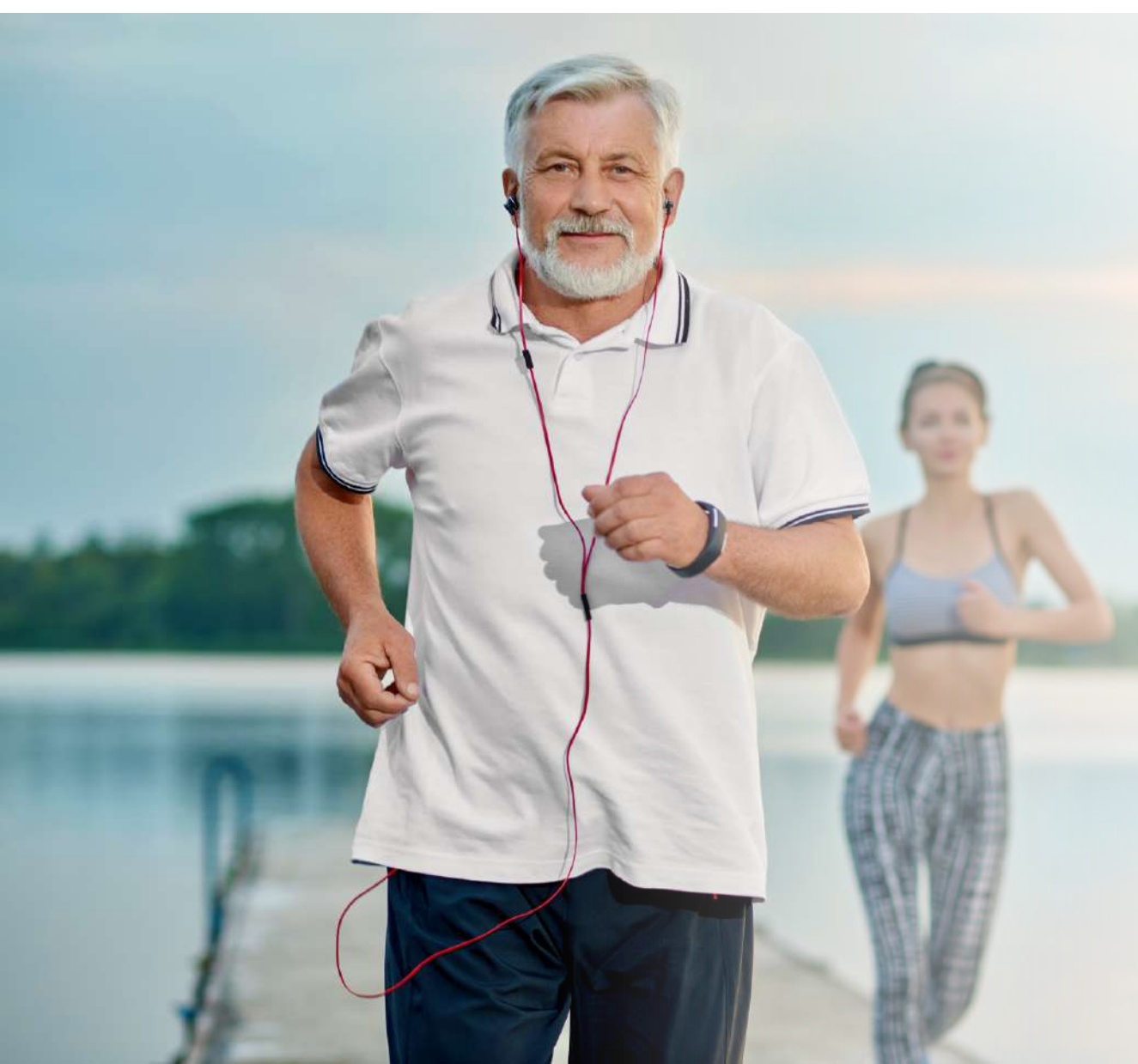
¡Adelante! Busca un lugar espacioso, iluminado y bien ventilado para realizar tu rutina durante 10 a 15 minutos.

¿Qué tipo de entrada en calor tienes que hacer?

- **Ejercicios de movilidad y fortalecimiento:** buenos días, rotación de tronco con bastón, rotación de brazos y hombros, talón a glúteos.
- **Ejercicios de estiramiento:** gato contento y enfadado, extensión de piernas, rodillas al pecho, rotación de cuello.
- **Ejercicios de fuerza y equilibrio:** plancha abdominal, extensión de muñecas, zancada.

Con la entrada en calor podrás utilizar todos tus músculos para calentar el cuerpo de una forma entretenida.

¡Recuerda! Prepara tu hidratación y presta atención a cada movimiento que realizas.



**¡CONOCE NUESTROS PLANES AQUÍ!**



## Ejercicios

¡Nunca falta tiempo, solo sobran excusas! Si quieres comenzar a llevar una vida más saludable y tener más tiempo propio, proponte todos los días tomarte una hora o media hora para hacer tu rutina y seguir con tu vida familiar.

La mañana es ideal para comenzar el día motivado y activar las endorfinas.





## Tipos de ejercicio

Antes de comenzar, te enseñaremos cómo se separan los músculos para un resultado efectivo. El entrenamiento se separa en tren superior e inferior.

### Tren superior

El tren superior es la parte de arriba de nuestro cuerpo que contempla los siguientes músculos: Pectoral, Bíceps, Tríceps, Deltoides, Trapecio, Dorsal, Lumbar, Abdominales.

**1. Pectoral:** permite una estructura corporal equilibrada.

**2. Bíceps:** músculos principales del brazo que están ubicados en la cara anterior (adelante) de ambos brazos.

**3. Tríceps:** ubicados en la cara posterior (atrás) de ambos brazos para la extensión de codos.

**4. Deltoides:** se encuentran en los hombros y permite el movimiento de hombros y brazos. Su función es la de elevar los brazos en distinta dirección.

**5. Trapecio:** Está ubicado en la espalda (parte alta) y es un músculo que influye en los movimientos de cuello y hombros.

**6. Dorsal:** están en la espalda (parte media) para la elevación hacia atrás de los brazos.

**7. Lumbar:** ubicada en la espalda (parte baja) que ayuda a sostener al tronco.

**8. Abdominales:** se encuentra en la mitad del tren superior o inferior y su función es la flexión del tronco hacia delante, la flexión del tronco lateral y la rotación del tronco, estabilizando la región lumbar.







## Tipos de ejercicio

### Tren inferior

Es cada una de las dos extremidades unidas al tronco por medio de la pelvis y la articulación de la cadera. Se encarga de darle una posición bípeda. Posee los siguientes músculos: Cuádriceps, Isquiotibiales, Abductores, Gemelos y Glúteos.

**1. Cuádriceps:** soporta el peso del cuerpo y permite movernos.

**2. Isquiotibiales:** ubicados en la parte posterior del muslo, se encarga de dirigir el movimiento de las rodillas y la cadera.

**3. Abductores:** separan las piernas y estabilizan la postura al estar de pie.

**4. Gemelos:** encargados del movimiento de las rodillas o los tobillos.

**5. Glúteos:** mantienen equilibrada la columna vertebral y dan fuerza a la pelvis.



**EMPIEZA A EJERCITARTE**

**¡DESCUBRE NUESTROS PLANES!**





## Piernas

### 1. Sentadilla Squat

Ejercicio que trabaja cuádriceps, gemelos, abdomen y espalda. Tienes que abrir las piernas hasta el ancho de los hombros, mirar al frente, mantener la espalda recta y utilizar una barra que puedas movilizar situada sobre los trapecios.

Nunca debes apoyarte en el cuello. Es fundamental que los glúteos estén hacia afuera al bajar y posicionar los pies mirando fuera. La espalda nunca puede curvarse para evitar lesiones y las rodillas no deben pasar la punta de los pies.

Al bajar, debes flexionar la rodilla y la cadera manteniendo siempre los glúteos hacia atrás en 90 grados con los muslos paralelos al suelo. El peso cae en los abductores y los glúteos.



### 2. Peso muerto rumano / Romanian Deadlift

Trabaja los glúteos, piernas e isquiotibiales. Para realizar este ejercicio debes mantener las rodillas ligeramente flexionadas, situar la barra o mancuernas en el suelo y separar ligeramente las piernas.

Extiende hacia arriba manteniendo la vista al frente y con los hombros hacia atrás. La punta de los pies mira al frente y la barra debe estar a la altura de los tobillos.

Recuerda sujetar la barra a la altura de los hombros y empujar la cadera hacia atrás para subir y bajar apretando los glúteos. La columna siempre está recta.





## Piernas

### 3. Puente de glúteo

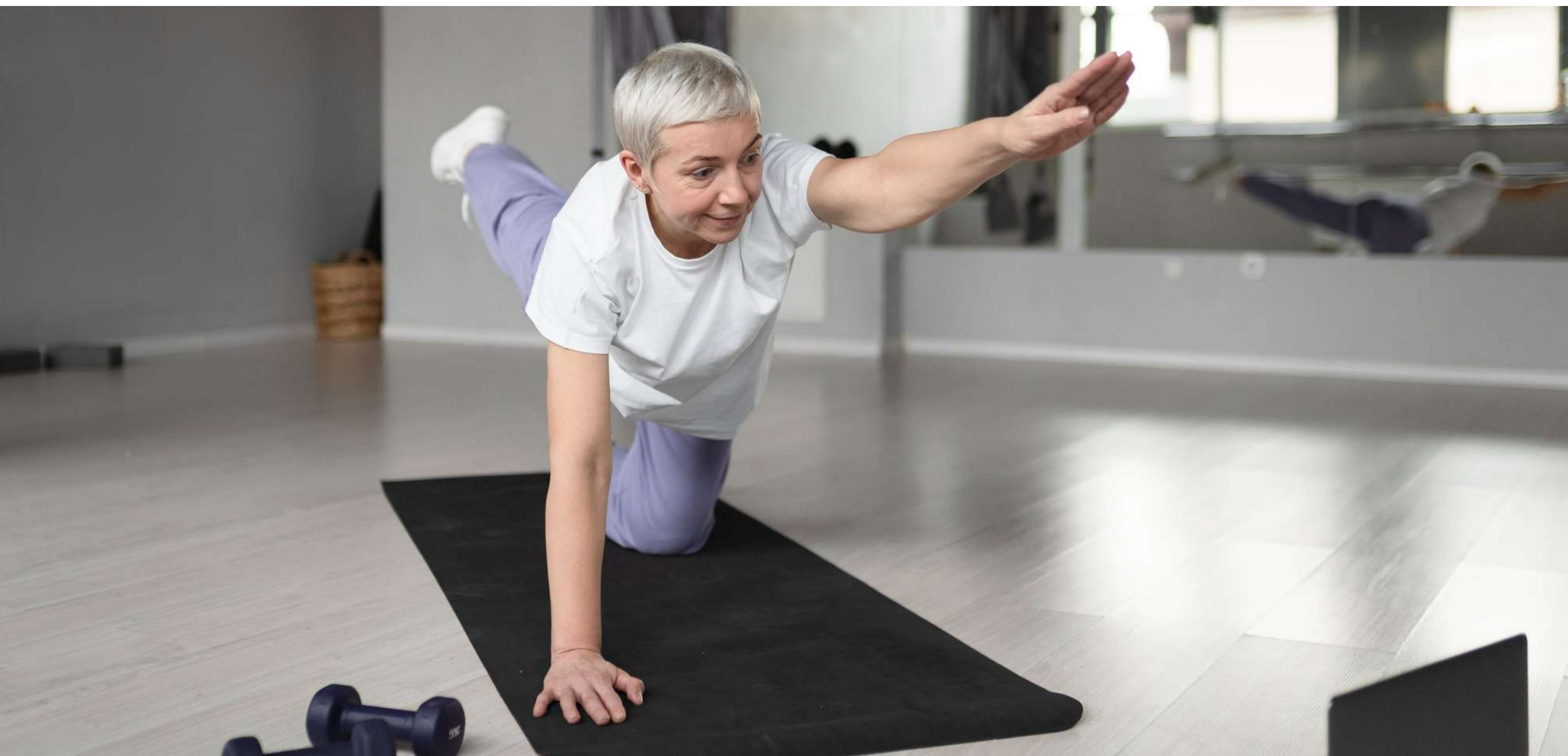
Es un ejercicio para trabajar los glúteos, piernas, isquiotibiales, gemelos y tronco. Prepara una colchoneta y colócate boca arriba, con las piernas flexionadas apoyadas al suelo y el talón cerca de los glúteos.

Tienes que elevar la pelvis despegando los glúteos del suelo hasta tener el cuerpo alineado. Cuando subes, contrae y al bajar, nunca despegues la espalda del suelo. Mantente arriba por uno o dos segundos y luego, baja.

### 4. Patada de glúteos

Ideal para tonificar los glúteos y piernas. La posición es una plancha pero con las rodillas flexionadas mientras una pierna se mantiene extendida a 90 grados. La espalda está en una posición recta, la cabeza mira el suelo y el cuello siempre relajado.

El glúteo se contrae y el pie mira hacia arriba cuando sube, siempre, de manera controlada.







## Brazos

### 1. Elevaciones frontales

Trabaja los deltoides. Debes extender el brazo a la altura del hombro y nunca pasarte. Luego, subes con la espalda derecha y los pies ligeramente separados. Las palmas de las manos siempre van hacia abajo.

### 2. Curls de bíceps con ambos brazos

Ejercicio que trabaja los deltoides frontales y el bíceps braquial. Los brazos van en perpendicular al suelo y realizas el movimiento con la articulación del codo. Lleva los brazos bien estirados y flexiónalos hacia arriba llevando la muñeca al hombro.

El peso siempre va hacia arriba con la espalda recta y sin balancearse.

### 3. Push press

Un ejercicio muy completo ya que trabaja: deltoides, dorsales, trapecios, serratos, lumbares, abdomen y glúteos. Realiza un empuje vertical colocando la barra a la altura del pecho y la parte delantera de los hombros, con los pies abiertos a la altura de los hombros. Cuando subes la barra y extiende los brazos y la cabeza queda por debajo de la barra.

La vista al frente y los omóplatos se juntan mientras que la espalda siempre tiene que estar tensa.

**COMENZA HOY TU RUTINA**

**¡DESCUBRE NUESTROS PLANES!**







## Abdominales

### 1. Crunches

El crunch es el músculo recto abdominal que va desde la caja torácica hasta el hueso púbico. Acuéstate en la colchoneta con las piernas flexionadas sobre el suelo, ligeramente abiertas, y la espalda completamente apoyada.

Flexiona el tronco, eleva la cabeza, siempre mirando hacia arriba, y con el mentón hacia abajo, contrae el abdomen con los brazos sosteniendo tu cabeza.

### 2. Plancha

Trabaja los abdominales y los glúteos pero también la espalda, brazos, hombros y pecho. Apoya los antebrazos hacia afuera con las muñecas alineadas a los codos y bien rectos. Piernas abiertas y apoyando la punta de los pies en forma recta. Mantén tu core (abdomen) estable y toda la presión se ejerce con el abdomen y los glúteos para estar firme.

**¿YA CONOCES NUESTROS PLANES?**

**¡COTIZA AQUÍ!**

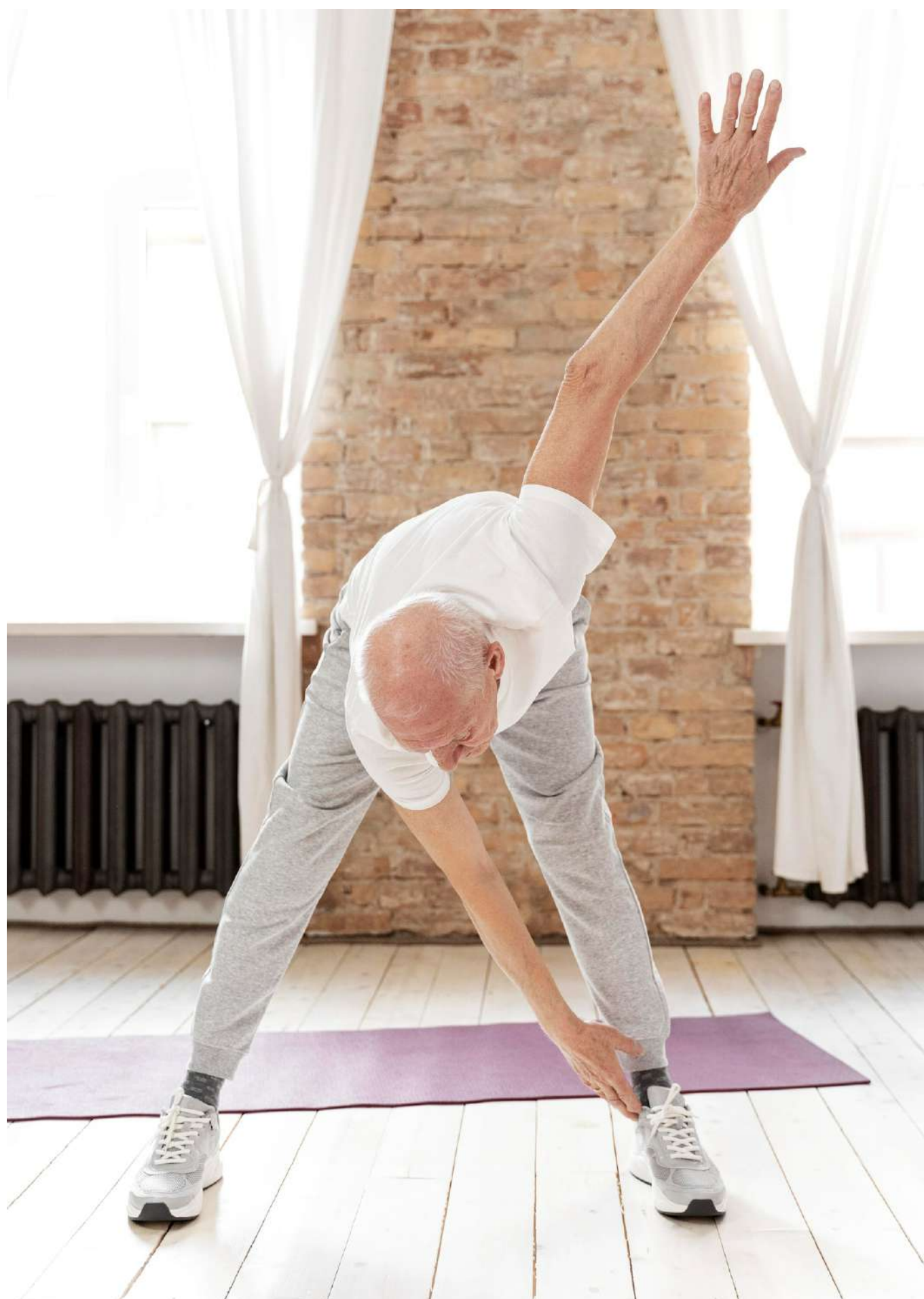






## Estiramiento

Estirar es fundamental para no lesionarse. Con estos ejercicios podrás estirar y elongar todos los músculos que trabajaste



### Estiramiento anterior del muslo

Párate, flexiona la rodilla hacia atrás y toma con tu mano los cuádriceps mientras que con la otra, puede dejarla al costado del tronco. Siempre con la cadera hacia adelante.

### Estiramiento posterior del muslo

Acuéstate en la colchoneta y mientras mantienes una pierna flexionada, la otra la estiras y la sujetas por detrás de la rodilla con ambas manos. La pierna debe ir hacia el techo con el pie en diagonal. Ten cuidado con la cabeza que siempre debe estar apoyada.

### Estiramiento gato

Apoya las rodillas sobre la colchoneta con los antebrazos y curva la espalda para luego estirla mirando hacia arriba. Recuerda extender la cabeza y llevar el ombligo lo más cerca del suelo, sin doblar la espalda. Luego, siéntate sobre tus pies y lleva el pecho lo más cerca del piso que puedas.

### Estiramiento de flexiones de muñeca

Estira el brazo hacia al frente sin pasar la altura de los hombros y pon la palma de tu mano mirando hacia abajo. Estira con la mano contraria los dedos llevándolos hacia abajo.

### Estiramiento de tríceps

Coloca la mano detrás de la cabeza, mientras con la otra empujas el codo hacia abajo con la vista al frente.

### Estiramiento de deltoides

Cruza el brazo hacia el pecho y con la otra presiona el codo desde atrás hacia afuera estirándolo lo más que puedas. Realiza el mismo movimiento con el otro.

### Estiramiento abdominal

Ponte boca abajo con las manos pegadas al costado del tronco, a la altura del pecho. Apoya las palmas y luego estira mirando hacia arriba estirando los brazos. La zona de la cadera se mantiene en el piso. la cadera se mantiene en el piso.





**¡QUIERO SABER MÁS!**

## Rutina

¿Cómo hacer estos ejercicios? La rutina puede variar dependiendo el tiempo y la cantidad de repeticiones según el estado físico de cada persona.

Te recomendamos trabajar 4 series de 10 ejercicios si hace mucho tiempo que no realizas actividad física y con el paso de los días, ir subiendo el peso para luego continuar por las repeticiones.

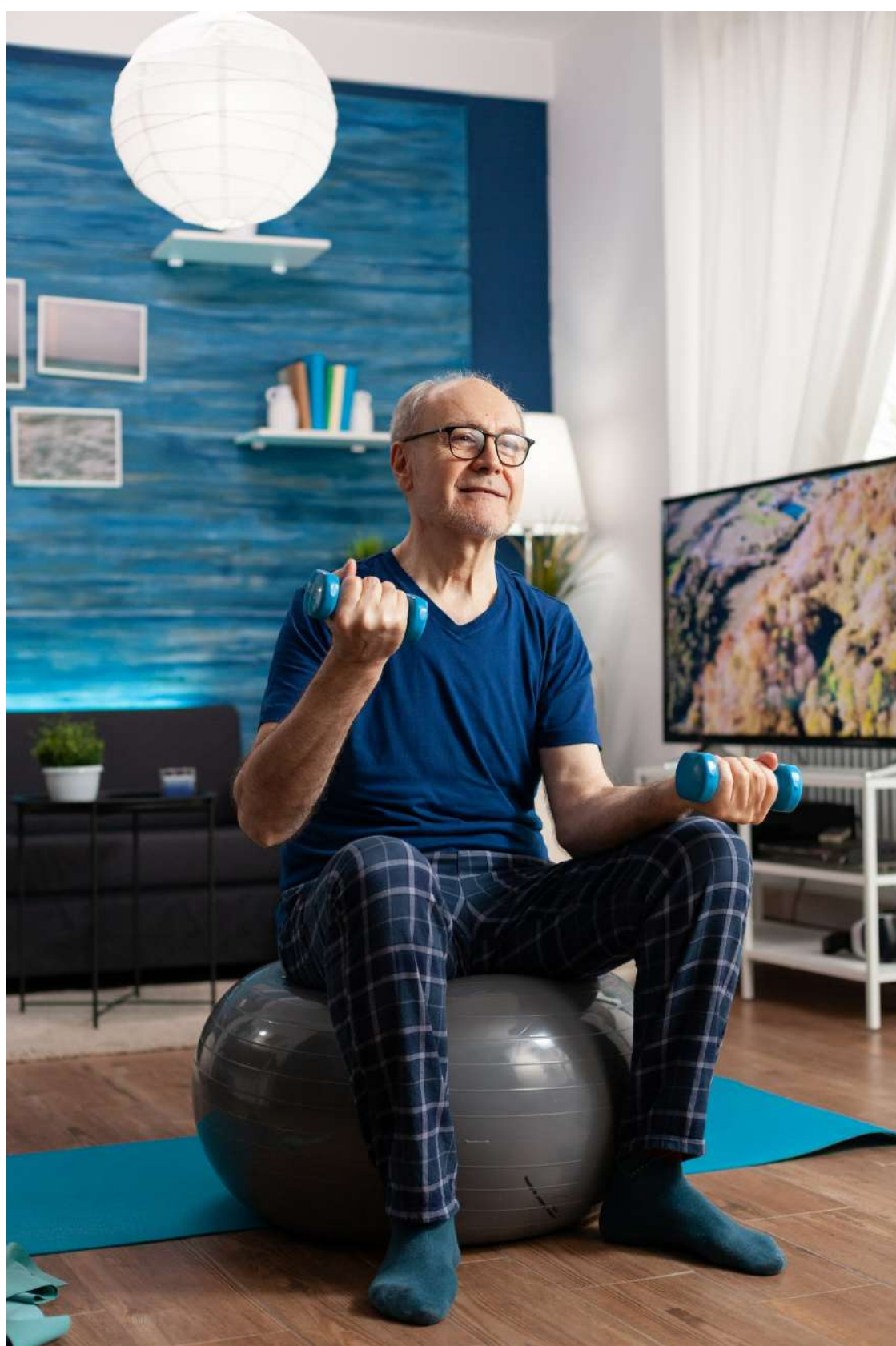
La idea es hacerlo de manera cíclica descansando entre cada ejercicio el menor tiempo posible para obtener mayores resultados.

**¡Empieza por el principio!**





## Recomendaciones



Para todos los adultos mayores que están en su casa, es fundamental encontrar ese espacio para ti. Un lugar de felicidad y descarga. La actividad física es esencial para cuidarte, por eso, te dejamos una serie de tips para prepararte:

- Busca un lugar espacioso, ventilado y con iluminación.
- Siempre realiza un calentamiento antes de entrenar.
- Presta atención a cada ejercicio, ya que cualquier error puede lesionarte.
- Busca un buen horario, lo ideal sería empezar por la mañana para recargar energías.
- Los alimentos son fundamentales para entrenar, por lo que te recomendamos consumir proteínas, vitaminas y carbohidratos complejos.
- Utiliza ropa y calzado cómodo para entrenar.
- Prepara siempre una botella con agua para estar hidratado.
- Los ejercicios siempre deben ser paulatinos para evitar lesiones.
- Cronometra tu tiempo o realiza cada serie por tiempo para optimizar tu rendimiento.

**¡Comienza tu experiencia!**

**¡CONOCE AQUÍ NUESTROS PLANES!**





**¡EMPIEZA A CAMBIAR TUS HÁBITOS!**

## ¿Por qué realizar ejercicio?

¿No tienes tiempo? ¿Necesitas hacer actividad física? El ejercicio es fundamental para cambiar tu estado de ánimo y combatir enfermedades. A su vez, mejora el sistema cardio-respiratorio y te permite aumentar tu movilidad.

También ayuda a mejorar tu salud mental, física y combatir el paso de los años. Perderás grasa corporal y aumentarás el nivel de oxitocina que ayuda a reducir el estrés, manteniendo una vida más activa bajando los niveles de cortisol, que eleva nuestro sistema de alerta.

Reducir los niveles de estrés te llevará a una vida más positiva. Con este descargable podrás realizar ejercicios simples desde tu casa para potenciar tu actividad física manteniéndote más activa y saludable.