

EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES

Trabajo de equilibrio, fuerza y movilidad para mayores

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para ganar movilidad, fuerza y estabilidad. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

Pautas a seguir:

- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave y controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido. Hay otros tratamientos para estas fases.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en la página web **judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un 10% de descuento en la 1a sesión. En la sesión se realiza una valoración individual y un tratamiento **de fisioterapia específico** para tu caso.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

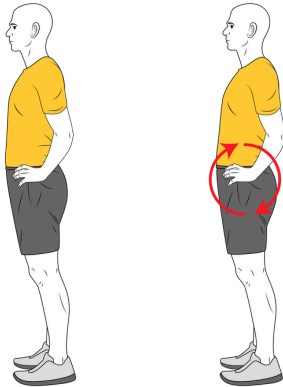
**Está completamente prohibida la copia o distribución de esta guía por derechos de copyright.*

EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES

Trabajo de equilibrio, fuerza y movilidad para mayores

1. CALENTAMIENTO

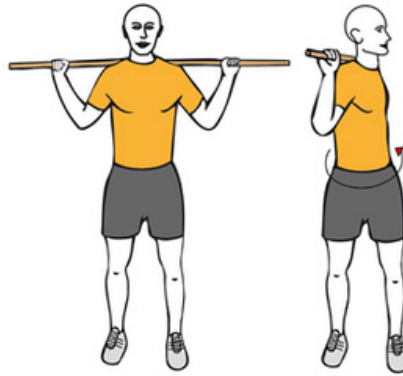
1.1. Báscula pélvica



Series: 3 | reps: 10

Coge aire y arquea la zona lumbar dejando un espacio. Suelta el aire llevando el pubis hacia delante, rectificando la lumbar y hundiendo el ombligo.

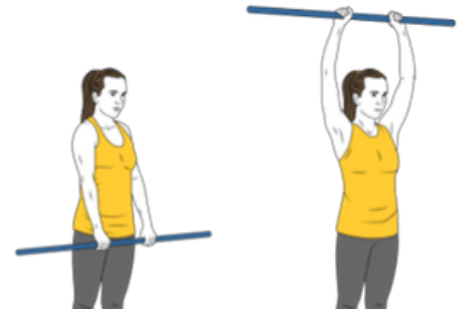
1.2. Rotación torácica



Series: 3 | reps: 10

De pie, con un bastón detrás la columna (opcional). Haz una rotación de tronco hacia un lado y luego hacia el otro. Los pies deben estar bien fijos en el suelo.

1.3. Flexión de hombro con bastón

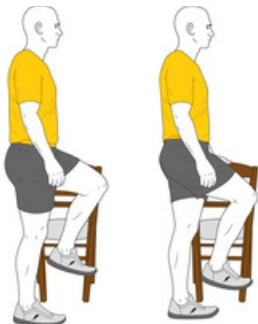


Series: 3 | reps: 10

De pie coge un bastón separando las manos un poco más de la anchura de los hombros. Sube los brazos hasta la altura que toleres y baja de forma controlada.

2. EQUILIBRIO Y FUERZA

2.1. Flexión de cadera con apoyo en silla



Series: 2 | reps: 10

De pie con la espalda recta y con apoyo en silla si lo necesitas. Eleva una rodilla aguantando 3 segundos y baja despacio. Haz las veces indicadas en cada pierna.

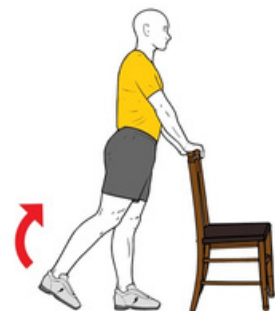
2.2. Abducción de cadera con apoyo en silla



Series: 2 | reps: 10

De pie con la espalda recta y con apoyo en silla si lo necesitas. Abre la pierna al lateral aguantando 3 segundos y vuelve despacio. Haz las veces indicadas en cada pierna. No inclines el tronco y apoya firmemente la pierna en el suelo.

2.3. Extensión de cadera con apoyo en silla



Series: 2 | reps: 10

De pie con la espalda recta y con apoyo en silla si lo necesitas. Extiende la pierna atrás aguantando 3 segundos y vuelve despacio. Haz las veces indicadas en cada pierna. No inclines el tronco hacia delante ni arquees la lumbar.



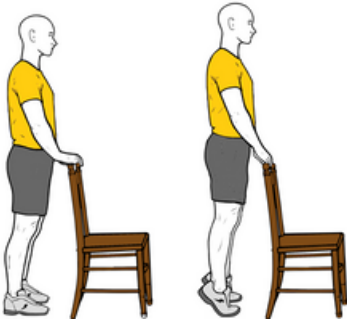
EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES

Trabajo de equilibrio, fuerza y movilidad para mayores

2. EQUILIBRIO Y FUERZA

3. EXTREMIDAD INFERIOR

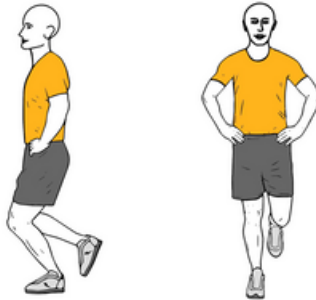
2.4. Elevación de talones de pie con apoyo



Series: 3 | reps: 10

De pie con la espalda recta y apoyo en silla si lo necesitas. Eleva los talones, aguanta 3 segundos y luego baja despacio. La bajada debe ser en 4 segundos.

2.5. Equilibrio sobre una pierna



Series: 4 | seg: 30

Mantén el equilibrio sobre un pie. Flexiona la rodilla de apoyo y aprieta con los dedos al suelo. No muevas ni inclines el tronco. Mantén el tiempo indicado sin perder el equilibrio. Puedes apoyarte si lo requieres.

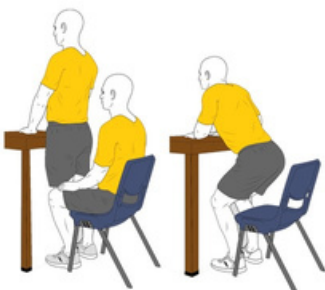
3.1. Flexión de cadera sentado



Series: 3 | reps: 10

Eleva la rodilla separando el pie del suelo. Aguanta 3 segundos y baja despacio. Repite las veces indicadas en cada pierna.

3.2. Levantarse de la silla con apoyo



Series: 3 | reps: 10

Siéntate en una silla con la espalda recta y las piernas separadas a la anchura de las caderas. Levántate fijándote en que las rodillas vayan alineadas con los pies. Baja despacio. Los dedos de los pies aprietan el suelo en todo momento.

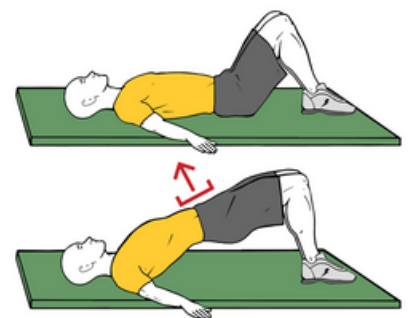
3.3. Elevación de una pierna estirada



Series: 3 | reps: 10

Dobla una rodilla para que la lumbar esté apoyada en el suelo. Estira la otra pierna y levántala del suelo hasta la altura de la otra rodilla. Aguanta 5 segundos y bájala despacio. Puedes progresar poniendo una pesa (lastre) en el tobillo.

3.4. Puente de glúteos



Series: 3 | reps: 10

Con las rodillas dobladas a 90° y los pies apoyados. Báscula la pelvis hasta que la lumbar toque el suelo. Luego eleva la pelvis hacia el techo apretando los glúteos y metiendo el ombligo. Aguanta y baja despacio a la posición inicial. Puedes progresar poniendo un peso sobre la pelvis.



EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES

Trabajo de equilibrio, fuerza y movilidad para mayores

3. EXTREMIDAD INFERIOR

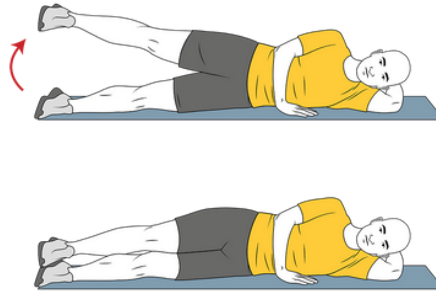
3.5. Aductor isométrico con pelota



Series: 3 | reps: 10

Boca arriba con las rodillas a 90° y los pies bien apoyados. Pon una pelota entre las rodillas de manera que cadera-rodillas-tobillos queden alineados. Báscula la pelvis hasta que la lumbar quede en contacto con el suelo. Aprieta la pelota con fuerza hacia dentro y aguanta unos 5 segundos. Relaja y vuelve a repetir las veces indicadas.

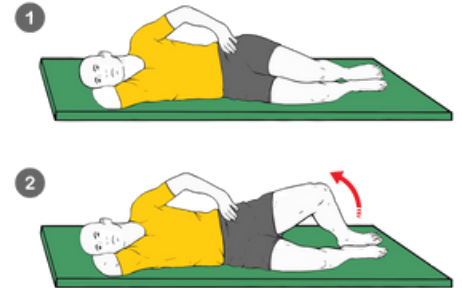
3.6. Abducción de una pierna



Series: 3 | reps: 10

De lado con la rodilla de abajo doblada y la de encima estirada. La espalda recta. Eleva la pierna superior unos 30° y aguanta 5 segundos. Baja despacio. Puedes poner una almohada entre las rodillas.

3.7. La almeja



Series: 3 | reps: 10

De lado con las rodillas dobladas unos 90° y los pies juntos. La espalda recta y quieta. Haz una rotación externa de cadera llevando la rodilla a mirar al techo sin separar los pies. Luego vuelve despacio a la posición inicial. Progresa con una banda elástica entre las rodillas.

4. EXTREMIDAD SUPERIOR

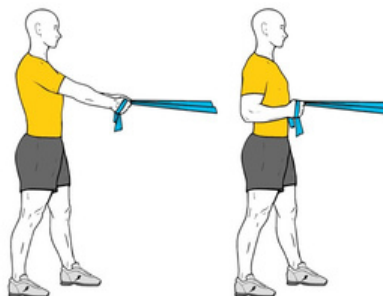
3.8. Extensión de rodilla sentado con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

En una silla con la espalda recta y los pies bien apoyados. Ata los tobillos con una banda elástica. Extiende una rodilla tensando bien la banda. Lleva la punta del pie hacia ti. Aguanta 3 segundos y vuelve despacio a la posición inicial. Hazlo 10 veces con una pierna y después la otra.

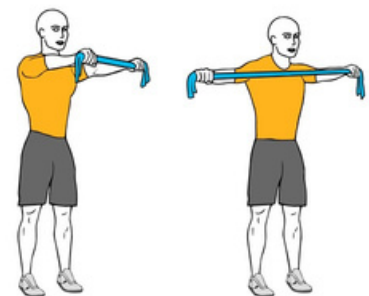
4.1. Remo con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

Con la espalda recta ata una banda elástica a una barandilla a la altura del ombligo. Coge cada extremo con una mano y tensa la banda llevando los codos hacia atrás, conectando bien las escápulas. Vuelve despacio controlando el movimiento.

4.2. Aperturas de hombros con banda elástica



Series: 3 | reps: 10

De pie con la espalda recta y los hombros hacia atrás. Elige una banda elástica de resistencia adecuada. Abre el pecho tensando la goma hacia fuera juntando las escápulas. Vuelve despacio y repite las veces indicadas.

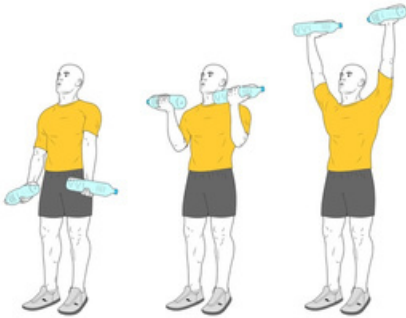


EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES

Trabajo de equilibrio, fuerza y movilidad para mayores

5. ESTIRAMIENTOS

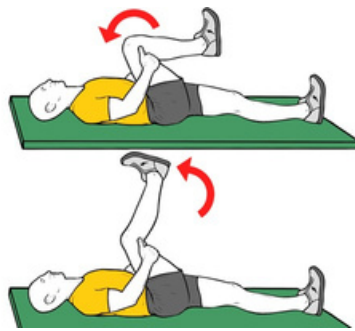
4.3. Curl de bíceps y press de hombros con botellas



Series: 3 | reps: 10

Coge dos pesas o dos botellas de 1/2 kilo. Dobra los codos pegados al cuerpo y luego eleva los brazos hacia arriba como en la imagen. Mira hacia delante en todo momento. Baja despacio a la posición inicial. Repite las veces indicadas. Aumenta de peso con los días.

5.1. Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



Series: 3 | seg: 30

Cógete por detrás del muslo acercando la pierna al cuerpo y extiende la rodilla hasta notar el estiramiento por detrás. Lleva el pie hacia ti. El estiramiento debe molestar pero no doler. Aguanta el tiempo indicado y vuelve a la posición inicial suavemente.

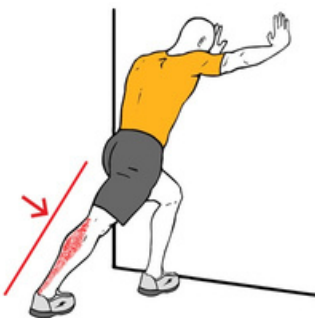
5.2. Estiramiento lateral



Series: 3 | seg: 30

De pie, alarga toda la columna hacia el techo y estira el brazo. Luego inclínate para un lado hasta notar el estiramiento en la zona lateral del tronco. Aguanta los segundos indicados.

5.3. Estiramiento de gemelo de pie



Series: 3 | seg: 30

De pie, pon el pie a estirar atrás. Inclínate hacia delante como en la imagen acercando la tibia al dorso del pie. Cuando notes el estiramiento aguanta el tiempo indicado. No levantes el talón del suelo.

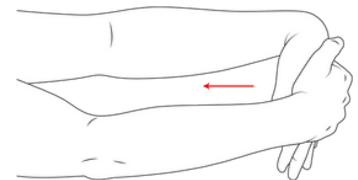
5.4. Estiramiento elevador de la escápula



Series: 3 | seg: 30

Con la espalda bien recta, gira la cabeza hacia el lado contrario a estirar y flexiónala hasta que notes el estiramiento por detrás del cuello. Mantén los segundos indicados, vuelve despacio y cambia de lado.

5.5. Estiramiento de extensores de muñeca



Series: 3 | seg: 30

Con el codo extendido, flexiona la muñeca como en la imagen y aguanta el estiramiento unos 30 segundos. Puedes desviar la muñeca hacia el lado del dedo meñique.

EJERCICIO PARA ADULTOS MAYORES

Trabajo de equilibrio, fuerza y movilidad para mayores

6. TRABAJO CARDIOVASCULAR

5.6. Estiramiento de flexores de muñeca



Series: 3 | seg: 30

Con el codo extendido extiende la muñeca y los dedos tal como en la imagen. Aguanta el estiramiento unos 30 segundos.

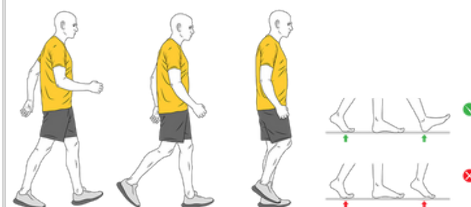
6. 1. Pedalier sentado



10-30 minutos

Pedalea a un ritmo e intensidad progresiva. Aumenta los minutos y la resistencia con los días.

6.2. Caminar

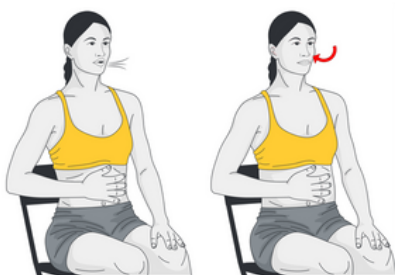


30- 60 minutos

Camina de forma regular un mínimo de dos veces al día. Con los días ves haciendo cambios de ritmo y ampliando el tiempo. Empieza apoyando el talón- luego medio pie- y finalmente punta.

7. EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN

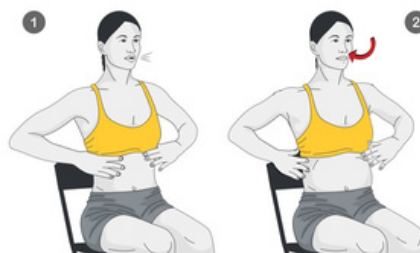
7.1. Respiración abdominal



5 minutos

Sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz **hinchando la barriga** como si fuera un globo haciendo una inspiración profunda y lenta.

7.2. Respiración costo-diafragmática



5 minutos

Sentado/a o tumbado/a con las rodillas dobladas. Coge aire por la nariz **abriendo costillas** hacia los lados. Las manos sienten el movimiento.