

Cuidándonos PARA UN #EnvejecimientoActivo 2022 EN Canarias



¡Pon en marcha tu salud!

CUADERNO DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO PARA PERSONAS MAYORES

TERCERA EDICIÓN



Programa de interés social financiado con cargo a la asignación tributaria del IRPF

ISO 9001
BUREAU VERITAS
Certification



FADEMUR
Federación de Asociaciones de Mujeres Rurales



ÍNDICE

-Introducción	03
-Definición de envejecimiento	04
-Capacidades afectadas a consecuencia del envejecimiento	05
-Beneficios del acondicionamiento físico	06
-¿Qué debo saber antes de comenzar a hacer actividad física y cómo empezar?	07
-Recomendaciones generales	08
-Estructura de las sesiones de actividad física	09
-Tipos de ejercicio físico	10
-Respiración	11
-Aeróbicos/Resistencia	16
-Fortalecimiento/Musculación	31
-Equilibrio	39
-Flexibilidad	48
-Yoga como ejercicio alternativo	58
-Referencias bibliográficas	69





INTRODUCCIÓN

El presente **cuaderno de acondicionamiento físico** desarrollado por el equipo técnico de FADEMUR Canarias, es una guía mediante la cual queremos orientar acerca de la importancia de la actividad física y sus beneficios.

Se debe ser consciente que, con el envejecimiento de nuestro organismo, estamos más predispuestos/as a desarrollar determinadas patologías y que la actividad física, está demostrado, previene y disminuye sus efectos negativos.

Le invitamos a que utilice esta guía; en ella encontrará una rutina de gimnasia de mantenimiento, la cual sugerimos realizar al menos 3 veces a la semana.

Incluye **ejercicios de respiración, resistencia, fortalecimiento, flexibilidad, equilibrio y yoga.**

Principalmente este **cuaderno práctico está orientado para ser ejecutado por las propias personas mayores**, pero también puede ser utilizado por los/as cuidadores/as de esas personas a modo de colaboración y motivación.





DEFINICIÓN DE ENVEJECIMIENTO



¿Qué es el envejecimiento?

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** lo define como el "Proceso fisiológico que comienza en la concepción y ocasiona cambios en las características de las especies durante todo el ciclo de la vida; esos cambios producen una limitación de la adaptabilidad del organismo en relación con el medio".

Desde un **punto de vista biológico**, el envejecimiento es el resultado de la acumulación de una gran variedad de daños moleculares y celulares a lo largo del tiempo, lo que lleva a un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, a un mayor riesgo de enfermedad y, en última instancia, a la muerte.

Ahora bien, esos cambios no son lineales ni uniformes, y su vinculación con la edad de una persona en años es más bien relativa.

La diversidad que se aprecia en la vejez no es una cuestión de azar.





CAPACIDADES AFECTADAS A CONSECUENCIA DEL ENVEJECIMIENTO



Algunos de las capacidades que se ven afectadas a consecuencia del envejecimiento son:

01. **Fuerza muscular.** Juega un papel muy importante a la hora de realizar actividades de la vida diaria, como subir escaleras, hacer la compra o pasear etc.

Este daño muscular es más perceptible a nivel de los miembros inferiores, derivando en un caminar más lento, con un mayor riesgo de caídas.

02. **Resistencia aeróbica.** Es la capacidad para realizar de forma continuada una actividad física con una intensidad moderada. La actividad aeróbica también se conoce con el nombre de ejercicio cardiovascular.

03. **Flexibilidad.** Es la capacidad para mover, con la mayor amplitud posible, las articulaciones libremente, sin dolor.

04. **Equilibrio.** Es la capacidad que tiene una persona de poder cambiar de postura “con seguridad”.



BENEFICIOS DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO



Algunos beneficios del acondicionamiento físico son:

- 01.** Mejora la capacidad funcional, por lo que les aporta mayor independencia y mejor calidad de vida.
- 02.** Previene las enfermedades cardiovasculares, artrosis, hipertensión, diabetes y osteoporosis.
- 03.** Mejora el patrón del sueño y la función cognitiva ayudando a reducir o retrasar el deterioro y demencia propia del envejecimiento.
- 04.** Mejora la salud mental, combatiendo los síntomas depresivos, estresantes o de ansiedad.
- 05.** A nivel social tiene un impacto positivo si el ejercicio físico a realizar se hace en grupo, ya que fomenta la colaboración, el apoyo mutuo y el afán de superación.
- 06.** Mejora el equilibrio y en consecuencia se reduce el riesgo de caídas, pero además también contribuye a mantener el peso corporal.



¿QUÉ DEBO SABER ANTES DE COMENZAR A HACER ACTIVIDAD FÍSICA Y CÓMO EMPEZAR?

01.

Consulte con su médico antes de comenzar a hacer actividad física.

Empiece despacio y vaya haciendo cada vez más actividad.

02.

03.

Deténgase si siente dolor agudo o aumento del dolor y solicite apoyo si es necesario.

Haga una variedad de actividades durante la semana, planificando las que más disfrute.

04.

05.

Beba líquido antes, durante y después de la actividad.

Los alimentos saludables le darán la energía que necesita para estar activo/a.

06.





RECOMENDACIONES GENERALES

Para que un programa de ejercicios sea beneficioso para su salud, tiene que procurar:

01.

Aumentar la adherencia. Elija actividades accesibles que le gusten o atraigan (bien por el tipo de gente con la que va o por la actividad en sí), que mejor se adapten a usted y a sus capacidades físicas.

02.

Escuche a su cuerpo. El organismo no se comporta igual todos los días y por ello debe adaptar los ejercicios a sus capacidades, adecuando la complejidad, la intensidad y el volumen que más le convenga.

03.

Crear el hábito. Realice la actividad de un modo sistemático y continuado.





ESTRUCTURA DE LAS SESIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA:



1° Calentamiento

Durante 5 a 10 minutos camine o corra suave y combínelo con ejercicios de flexibilidad y elasticidad de las articulaciones y músculos que va a utilizar posteriormente. El objetivo es preparar al organismo para la actividad a realizar y evitar lesiones.

2° Parte principal

Tras esos primeros minutos puede empezar la fase de esfuerzo. Al principio, y dependiendo del contenido, haga los ejercicios de coordinación y equilibrio; posteriormente los de fuerza y termine con los de resistencia cardiovascular. El objetivo es mejorar la capacidad funcional.

3° Vuelta a la calma

No se detenga de repente, mantenga la actividad física, pero disminuya progresivamente su intensidad hasta parar en un periodo de 5 a 10 minutos. Después estire, realice ejercicios de flexibilidad articular y elasticidad muscular. El objetivo es retornar las funciones corporales alteradas a los niveles iniciales.



TIPOS DE EJERCICIO FÍSICO

Encontramos las siguientes cinco clases de ejercicios:



Respiración



**Aeróbicos
Resistencia**



**Fortalecimiento
Musculación**



Equilibrio



Flexibilidad



RESPIRACIÓN



La **respiración** es una actividad de crucial importancia cada vez que realizamos ejercicios físicos, debido a que, mediante el ingreso de aire al organismo los músculos y tejidos logran oxigenarse, cumplir con sus funciones y brindar energía para el movimiento. Respirar de manera adecuada es un proceso vital, ya que es clave para la obtención de energía

-Efectos terapéuticos. La respiración profunda rítmica, no sólo prolonga nuestra vida, sino que nos mantiene con energía vital, aunque tengamos edad avanzada. El corazón y el cerebro necesitan una abundante provisión de oxígeno para funcionar en forma debida, así como el oxígeno alimenta y mantiene nuestros órganos y sistemas.

-Durante la actividad física. En reposo respiramos de 12-15 veces, mientras que durante un ejercicio físico intenso puede llegar a 40-50. En cambio, durante la actividad física la musculatura necesita fabricar más energía y para ello, necesita más oxígeno, así que elevando la frecuencia respiratoria y mejorando la capacidad pulmonar (que es entrenable) obtenemos ese extra de oxígeno.

A continuación, se representan y describen algunos **ejercicios de respiración** indicados para la persona mayor.

I N H A L E
E X





RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



Ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en la sangre, disminuye la presión arterial y la frecuencia cardíaca, y reduce la tensión muscular:

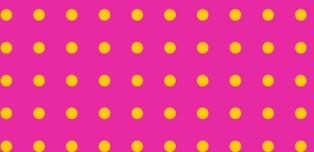
1. Acuéstese boca arriba o siéntese en una silla de apoyo.

2. Coloque una o ambas manos sobre el abdomen.

3. Respire lenta y profundamente por la nariz. El abdomen se le debe levantar, pero la parte superior del pecho debe permanecer inmóvil y relajada.

4. Exhale lentamente por la boca con los labios fruncidos (como cuando sopla velas). A medida que saque el aire, empuje lenta y suavemente el abdomen hacia la columna.

5. Repita el movimiento 5 veces.





RESPIRACIÓN COSTAL



Es una buena manera para aflojar los músculos del pecho y ayudar a que el aire entre y salga de los pulmones de forma correcta.

Esto ayuda a aumentar la cantidad de oxígeno en todo el cuerpo:

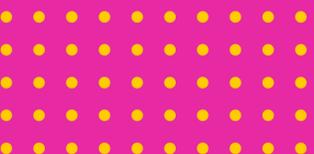


1. Siéntese en una silla de apoyo o recuéstese boca arriba sobre una esterilla o superficie.

2. Apriete suavemente los omóplatos (huesos de la parte de atrás del hombro) hacia atrás y hacia abajo.

3. Con las manos colocadas en las costillas, notar su movimiento durante la respiración, hacia arriba y abajo.

4. Levantar los brazos suavemente al coger el aire y bajarlos al expulsar el aire.





RESPIRACIÓN PARA RELAJARSE



La respiración profunda es una de las mejores maneras de reducir el estrés en el cuerpo. Esto se debe a que cuando respira profundamente, el cuerpo envía un mensaje a su cerebro para relajarse:

1. Colóquese de pie y con las piernas ligeramente separadas o sentado/a con la espalda bien apoyada en el respaldo.
2. Inspirar profundamente mientras se elevan los brazos.
3. Espirar al bajar los brazos.
4. Repetir en series de 3 respiraciones completas, alternando una serie con brazos por encima de la cabeza y otra serie con brazos a la frente.

Es importante mantener el ritmo, por lo que puede ayudarse con música de relajación.



AERÓBICOS RESISTENCIA



Los **ejercicios aeróbicos o de resistencia** mejoran la respiración y la frecuencia cardíaca, la salud del corazón, los pulmones y el sistema circulatorio. Infunden energía. Trate de hacer de **150 a 300 minutos** (2.5 a 5 horas) de actividad aeróbica moderada cada semana.

-Tipo de ejercicio recomendado. Actividades sencillas de bajo impacto articular que se puedan realizar tanto en el exterior como en el interior de una instalación como caminar, bicicleta, natación, baile, etc.

-Efectos terapéuticos. Fortalecimiento y mejoría de la musculatura y la funcionalidad respiratoria; mejoría de la eficiencia cardíaca; tonificación de toda la musculatura del organismo y mejoría global de la estructura y funcionalidad musculoesquelética y reducción gradual de fatiga, entre otras.

-Duración del ejercicio. De 20 a 60 minutos por sesión.

-Frecuencia del ejercicio. Mejor a diario. Si no se puede, de 3 a 5 días por semana, preferentemente en días alternos.

A continuación, se describen una serie de **ejercicios de resistencia cardiovascular** indicados para la persona mayor.





CAMINAR



Algunas claves para caminar de forma correcta son:

1. Mantener la espalda erguida mientras caminamos (esto puede revisarse si pensamos que del centro de nuestra cabeza sale un hilo hacia el cielo que nos hala hacia arriba).
2. Llevar adelante el brazo contrario a la pierna que avanza (es decir, de manera cruzada para balancearnos: si movemos pierna derecha adelante, va para atrás el brazo derecho).
3. Evitar inclinarnos para atrás, ni para algún lado y tratar de acompañar un paso después de otro.





TROTAR



Es una especie de caminata implementada a mayor ritmo, sin llegar a intensidades elevadas como al correr. La posición correcta del cuerpo para trotar debe ser:

1. Cabeza recta y hombros relajados.
2. Brazos formando un ángulo de 90 grados y ligeramente separados del tronco.
3. Columna recta (en línea con la cabeza) y cintura libre para acoplar su movimiento a la zancada.
4. Manos sueltas y relajadas.
5. Piernas semi flexionadas y zancada corta.
6. Pisada: un apoyo intermedio entre talón y punta.





CORRER



Los mayores que corren, deben intentar seguir las siguientes precauciones y recomendaciones:

-Chequeo médico. Para conocer las condiciones físicas en las que se encuentra; puede que presente una enfermedad que le impida su práctica, como problemas articulares.

-Realizar fortalecimiento constante. Construir y mantener la masa muscular ayuda a proteger y reforzar las articulaciones. Si conservamos los músculos, tendones y ligamentos en buenas condiciones vamos a prevenir enfermedades como la osteoporosis, la artritis y otras patologías degenerativas. Para lograrlo, el trabajo en el gimnasio o el entrenamiento funcional es muy importante. Se aconseja realizar pesas con poca carga y muchas repeticiones, lo que debe ir de la mano con una buena nutrición. Comience su entrenamiento de forma lenta y tranquila.





CORRER



-Calentar durante más tiempo. Este aspecto, que normalmente se descuida, es crucial en las personas mayores, que necesitan estirar de manera más prolongada para aumentar el flujo sanguíneo.

-Buena postura. Mirando hacia adelante, no se encorve, cabeza inclinada hacia adelante. Ayuda a la buena circulación y apertura de la caja torácica.

-Respiración. Lo correcto es emplear la respiración completa, haciéndolo siempre con inspiraciones y exhalaciones por la nariz, de esta manera evitará la hiperventilación o la fatiga. Es por ello que las técnicas de respiración para trotar más efectivas son aquellas que estipulan la relación entre la respiración y las zancadas: así una frecuencia 2:2 significa dar dos zancadas (pie derecho y pie izquierdo) mientras se inhala, y otras dos zancadas mientras se exhala.

-Correr por terrenos más blandos. Así las articulaciones sufren menos el impacto de las zancadas.

-Beber más agua. Una persona mayor debe beber más agua, debido a que se encuentra en mayor riesgo de deshidratación al correr.



CORRER



-Mantenga su comodidad. Usa ropa y zapatos cómodos y adecuados para que note la diferencia. En los zapatos debe haber suficiente espacio para los dedos de los pies y el talón no debe moverse demasiado, pero tampoco debe atascarse. El pie generalmente se hincha un poco, por lo que debe haber espacio en el zapato, pero no demasiado; una distancia de aproximadamente 0,5 a 1 cm entre el dedo gordo del pie y el zapato es más que suficiente, donde se puedan mover los dedos de los pies. El zapato debe ser acolchado, de material ligero y transpirable. En cuanto a la ropa, debe ser con diferentes capas. Para que pueda quitarse algo fácilmente cuando hace calor o volver a ponérselo cuando hace frío. Recuerde también equiparse con unos buenos calcetines, gafas de sol y una gorra para los meses de verano.

-Corra acompañado/a o escuchando música. Esto será una gran distracción y le permitirá olvidar el cansancio.

-Trazarse pequeñas metas. Al ver cómo las logra poco a poco, se sentirá mejor y verá un progreso en su rendimiento.

-Consumo adecuado de carbohidratos. Es recomendable ingerir pan de salvado y queso crema o fruta y yogur, dos a cuatro horas antes de correr.



BAILAR



Es uno de los ejercicios más recomendables para la tercera edad. No sólo les permite realizar ejercicio con frecuencia, sino que potencia su coordinación, la relación entre las órdenes del cerebro y los movimientos, su relación con los demás, además de divertirse.

Para una correcta realización del baile, debe tomar en cuenta que:

-Antes de comenzar con la actividad, también, se recomienda estirar todos los músculos y extremidades del cuerpo, después de esto puede empezar poco a poco y luego de unos 10 minutos, puede subir la intensidad de la actividad.

-Es importante es mantenerse hidratado/a, para un óptimo funcionamiento y rendimiento de su cuerpo.



BAILAR



-Debe usar ropa deportiva cómoda que le permita hacer cualquier tipo de movimiento y, ante todo, debe estar dispuesto/a a realizar las actividades que indique el/la profesor/a o asesor/a.

-Se recomienda realizar las comidas dos horas antes de comenzar el baile aeróbico.

-El baile aeróbico, consiste en seguir una rutina con pasos de baile, que se realizan al son de la música y logran poner en movimiento continuo a todo el cuerpo, puesto que bailar exige mucha producción de energía pues implica movimiento en todas las direcciones y partes del cuerpo.

-Por último, tras terminar la actividad, se debe volver a estirar para que los músculos puedan oxigenarse y así evitar lesiones.



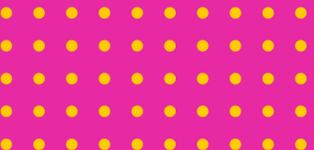
NATACIÓN



Realizada con una técnica correcta, es una actividad muy recomendada para los mayores, ya que es de bajo impacto para las articulaciones y es un ejercicio aeróbico que ayuda a trabajar también la fuerza de los músculos.

La natación tiene múltiples beneficios en los mayores, como:

- Ayuda a tonificar la masa muscular.
- Aumenta la flexibilidad.
- Ayuda a tratar y aliviar dolores de cervicales, espalda, ligamentos y articulaciones.
- Ayuda a regular la respiración.
- Fortalece el corazón.
- Regula la presión arterial.
- Reduce el riesgo cardíaco.
- Reduce el estrés.
- Permite estar en forma y tener agilidad.





NATACIÓN



Se recomienda que una persona mayor nade 3 veces a la semana, por un tiempo mínimo de 30 minutos; esto dependiendo de las capacidades de la persona.

Si bien es un ejercicio muy bueno y apto para cualquier persona, debería evitarse si: tiene una herida abierta, debido a que podría causar infección o tiene algún problema de dolor o molestia durante el nado.

El agua crea resistencia, lo que significa que es más difícil moverse en el agua que en el piso seco. Estos ejercicios pueden ayudar a prevenir las caídas mientras los hace. Aumentará su ritmo cardíaco y respiración con sólo caminar por el fondo de la piscina a través del agua. Entre los **consejos a tener en cuenta por los mayores** cuando vayan a nadar en una piscina, se encuentran:

- Consulte con su médico, qué ejercicios debería practicar y cuáles no, en función de su condición física y limitaciones.
- Utilice zapatillas antideslizantes antes y después de salir de la piscina; los mayores son más propensos a sufrir caídas.
- Comience con ejercicios sencillos y vaya aumentando la dificultad poco a poco.



JARDINERIA



Cuando se piensa en los ejercicios aeróbicos, puede que la jardinería no sea lo primero que viene a la mente, pero no debería ser así.

Los estudios demuestran que una dosis regular de tareas comunes de jardinería, puede ser algo muy beneficioso para la salud.

Es una actividad creativa, saludable y asequible para practicar en casa. Se considera un ejercicio aeróbico que ofrece una ventaja añadida: se realiza en un entorno verde, al aire libre y de una forma muy entretenida.

Es recomendable hacer esta actividad de forma moderada y regular. Si se trata de personas muy mayores, se ha de empezar poco a poco, con calma, unos 30 minutos al día, cinco veces a la semana.





BICICLETA



Para las personas mayores, la práctica frecuente de montar en bicicleta aporta más que beneficios:

- Mejora la circulación.
- Previene enfermedades cardiovasculares.
- Evita sobrepeso.
- Fortalece los músculos y las articulaciones.
- Previene la diabetes y reduce la presión arterial.
- Mejora el equilibrio intestinal.
- Mejora la salud del cerebro y el estado de ánimo.

Tanto la duración como la frecuencia de cada trayecto deben ser acorde a la edad, pero también a la condición física; la prudencia, en esta edad, es una virtud a valorar.

Puesto que las articulaciones suelen sufrir de artrosis, es conveniente usar protectores, como muñequeras, tobilleras.





BICICLETA



A continuación, se incluyen algunos consejos que pueden resultarle útiles:

- Evite velocidades demasiado bajas, porque cuando se va a menos de 5 km/hora, la bicicleta se vuelve inestable. Así que intente ir un poco más rápido y súbase al sillín lo más rápido posible.
- Mantenga una pierna firmemente en el piso mientras desciende.
- Asegúrese de que el sillín esté bien ajustado. Sus pies deben tocar en el piso cuando se siente en la silla.
- Asegúrese de que los frenos funcionen correctamente.
- Un espejo de bicicleta puede resultar útil cuando no puede mirar hacia atrás con tanta facilidad.
- Tenga cuidado en carreteras resbaladizas en invierno, lluvia o con arena.
- Mantenga una distancia de al menos 50 cm del borde de la carretera.



BICICLETA ESTÁTICA



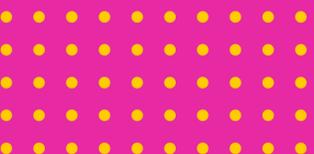
Es necesario tener en cuenta ciertas recomendaciones para el uso de este tipo de bicicleta:

-Postura correcta. Se debe tomar en cuenta primero la altura del sillín, que siempre sus piernas puedan quedar estiradas una vez que el pedal esté en su altura más baja, la espalda debe estar en una posición recta agarrando el manillar y es importante no mantenerla curvada.

Es aconsejable evitar mirar de forma prolongada hacia el frente, ya que podría provocar tensión en el cuello.

-Bajar y subir la intensidad durante la sesión. Se puede ir alternando la intensidad eligiendo el nivel de resistencia en la bicicleta.

-Cuando se sienta incapacitado/a para pedalear, ese es su límite y por supuesto debe bajar la intensidad.





FORTALECIMIENTO MUSCULACIÓN



El **entrenamiento de fuerza** le ayuda a mantener los músculos que ya tiene y a desarrollar nuevos.

Si no tiene pesas o bandas de resistencia, puede usar artículos domésticos, como botellas de agua. Se realizan de pie o sentado/a en una silla o en una silla de ruedas mientras hace el entrenamiento de fuerza. Haga entrenamiento de fuerza al menos 2 veces por semana.

-Efectos terapéuticos. Fortalecimiento muscular, óseo y articular; incremento de la estabilidad corporal y mejoría en el desempeño de las actividades diarias.

-Duración del ejercicio. En cada sesión realice de 1 a 3 series de ejercicios. Cada serie estará formada por 8 a 12 repeticiones de cada uno.

-Frecuencia del ejercicio. De 2 o más días por semana, preferible en días alternos. Compaginar el trabajo de fuerza con el de resistencia cardiovascular.

A continuación, se representan y describen algunos **ejercicios de fuerza** indicados para la persona mayor.





ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA



Las bandas elásticas de resistencia son accesorios de goma que permiten realizar diferentes tipos de ejercicios y tratamientos.

Las bandas elásticas de resistencia representan una importante ayuda a la hora de mejorar el trabajo de flexibilidad y estiramiento de nuestros músculos.

Existen muchas formas de usar las bandas elásticas de resistencia para trabajar la flexibilidad de los diferentes grupos musculares del cuerpo: lumbares, glúteos, tríceps, femorales, etc.

Puede sostener los extremos de una banda elástica de resistencia con las manos (tal y como se aprecia en la imagen situada a la izquierda). También atar un extremo a un objeto resistente.





SENTADILLAS CON PESO



Los ejercicios como las flexiones, las sentadillas o las sentadillas en cuclillas también pueden desarrollar los músculos:

1.



2.



1. Para comenzar, abrimos los pies a la altura de los hombros.

2. Se debe sostener la pesa a la altura del pecho, con ambas manos, y mantener los brazos pegados al cuerpo.

3. El torso debe quedar recto en todo momento.

4. Flexionamos las rodillas, que deben quedar alineadas con las puntas de los pies. No debemos llevar el cuerpo hacia adelante. La cadera debe pasar la línea de las rodillas.

5. Por último, se realiza el movimiento inverso hasta llegar a posición inicial.



EJERCICIOS DE SILLA



Son una forma segura de moverse si tiene problemas de equilibrio.

A continuación, algunos consejos para realizar ejercicios de silla:

- Siéntese en una silla dura que tenga respaldo.
- Mantenga los pies en el piso cuando trabaje con los brazos.
- Sostenga el asiento o los brazos de la silla cuando trabaje con las piernas.
- Puede levantar pesas, usar una banda de resistencia, sujetar un objeto como una botella de agua, o simplemente mover los brazos y las piernas.





EJERCICIOS DE SILLA



Otro tipo de ejercicio de silla es el levantamiento de pesas mientras se permanece sentado/a:

Empiece con un peso que pueda levantar fácilmente como una pesa ligera o una botella que esté llena.

Puede progresar a levantar pesas más pesadas; pero no intente hacerlo de inmediato, pues podría causar una lesión en los músculos.

1. Procurando mantener una postura correcta en la silla, sostén una pesa con cada mano.

2. Sube el brazo hasta que la pesa esté por encima del hombro.

3. Levanta las pesas lo que puedas y bájalas.

4. Repetir con el otro brazo.





LEVANTAMIENTO LATERAL DE BRAZOS



Fortalece los músculos del hombro:

1. Siéntese en una silla que no tenga apoyo para brazos, con su espalda apoyada en el respaldo de la silla.
2. Mantenga los pies en el piso y alineados con sus hombros.
3. Mantenga las pesas de mancuerna abajo y en cada lado, con sus palmas hacia adentro.
4. Levante ambos brazos hacia los costados, hasta la altura de los hombros.
5. Mantenga esta posición durante 1 segundo.
6. Lentamente baje los brazos a cada lado. Haga una pausa.
7. Repita entre 8 y 15 veces.

1.



2.





EJERCICIOS DE BÍCEPS



Fortalece los músculos de los brazos:

1. Siéntese en una silla que no tenga apoyo para brazos y apoye la espalda derecha sobre el respaldo. Mantenga los pies apoyados en el piso, separados y paralelos a los hombros.

2. Sostenga las pesas a ambos lados del cuerpo, con los brazos derechos y las palmas de las manos hacia adentro.

3. Suba lentamente el brazo doblando el codo, levante la pesa hacia el pecho rotando la palma de la mano, hasta enfrenar el hombro.

4. Mantenga la posición durante 1 segundo y baje lentamente el brazo hasta la posición inicial. Haga una pausa y realice el mismo ejercicio con el otro brazo.

Alterne los brazos hasta que haga este ejercicio de 8 a 15 veces de cada lado.

1.



2.





EQUILIBRIO



Los **ejercicios de equilibrio** ayudan a prevenir las caídas; haga actividades de este tipo **unas cuantas veces a la semana**. Puede pedirle a alguien que le ayude mientras las realiza, asegurando que no se caiga. El camino o el área donde se practiquen deben estar libres de objetos antes de empezar.



-Efectos terapéuticos. Mejoría de la coordinación, el equilibrio, estabilidad y el tono postural; reducción en el riesgo de caídas; fortalecimiento de la autonomía, musculatura, la funcionalidad y la coordinación de las extremidades, entre otros.

-Sugerencias para la ejercitación del equilibrio:

- Sin utilizar las manos, sentarse y levantarse varias veces de una silla.
- Mantenerse parado en una sola pierna durante algunos segundos, luego con la otra pierna, ejecutando varias veces la técnica.
- Caminar en línea recta colocando un pie delante del otro, uniéndolo alternativamente el talón de un pie a los dedos del otro.

A continuación, se representan y describen algunos **ejercicios de equilibrio** indicados para la persona mayor.





EQUILIBRIO EN UN PIE



Esa es una manera sencilla de mejorar el equilibrio.

Un mayor equilibrio significa una mejor postura y menos lesiones por caídas:

1. Consiste en sostener algo resistente, como una pared, una silla o un andador, debe equilibrar su peso sobre los dos pies primero.
2. Luego, levantar lentamente un pie del suelo.
3. Cuando sostenga el equilibrio, puede intentar soltarse del objeto resistente; debe asegurarse de que esté disponible para que pueda volver a sostenerlo si lo necesita.
4. Intente apoyarse en un pie durante unos 10 segundos.
5. Luego repita con el otro pie.





TAI CHI



El Tai Chi trabaja la flexibilidad, pero pone especial énfasis en el control del cuerpo y de la respiración:

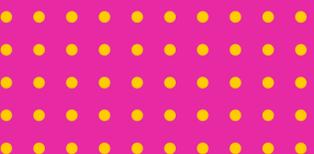


Es un ejercicio físico y mental. Su práctica resulta conocida por las secuencias de posturas y movimientos caracterizados por la unión del cuerpo y la toma de conciencia de la persona.

Se mueve el cuerpo de forma lenta, suave y precisa con respiración profunda y meditación mediante una serie de posturas que se enlazan unas con otras formando movimientos suaves, largos y fluidos y que se coordinan con la respiración.

Ayuda a disminuir los niveles de estrés, mejora la presión arterial y mantiene las articulaciones en óptimo estado.

Hay clases disponibles, donde un/a instructor/a le enseña cómo hacer los movimientos.





FLEXIÓN PLANTAR



Fortalece los músculos de los tobillos y las pantorrillas:



1. Manténganse derecho/a, pies apoyados sobre el piso, ayudándose con una mesa o silla para mantener el equilibrio.

2. Lentamente levántese de puntillas, lo más alto posible.

3. Mantenga la posición durante 1 a 3 segundos. Lentamente baje los talones hasta apoyar los pies sobre el piso. Haga una pausa.

4. Haga el ejercicio de 8 a 15 veces.

5. Descanse; después haga otra serie de 10 a 15 repeticiones.

Variación: a medida que cobra fuerza, haga este ejercicio apoyado/a sólo en una pierna, alternando ambas piernas.





FLEXIÓN DE RODILLA



Fortalece los músculos de la parte trasera del muslo:

1. Manténgase derecho/a apoyándose en una mesa o respaldo de una silla para mantener el equilibrio.

2. Lentamente doble la rodilla lo más que pueda.

No mueva para nada la parte superior de su pierna; sólo doble la rodilla. Mantenga la posición durante 1 segundo.

3. Lentamente baje el pie hasta volver a la posición inicial. Haga una pausa. Repita con la otra pierna.

4. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna. Descanse y realice otra serie igual.



1.

2.





EXTENSIÓN DE RODILLAS

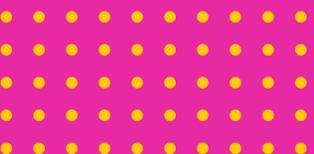


Fortalece músculos del frente de la cara anterior del muslo y del cuádriceps:

1. Siéntese en una silla. Si fuese preciso, coloque un cojín o toalla enrollada debajo de sus rodillas, de forma que los pies no apoyen por completo en el piso (sólo los dedos y antepié). Apoye las manos sobre sus muslos o en los costados de la silla.

2. Lentamente extienda una pierna frente a usted lo más derecha posible. En esta posición, manténgase con el pie flexionado de tal manera que los dedos apunten hacia su cabeza, durante 1 a 2 segundos.

3. Lentamente baje la pierna hasta llegar a su posición original. Haga una pausa. Repita con la otra pierna. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 8 a 15 repeticiones con cada pierna. Descanse; realice otra serie igual.





EXTENSIÓN DE CADERA



Fortalece los músculos de los glúteos y la parte inferior de la espalda:

1. Manténganse a una distancia de 30 a 45 centímetros de una mesa o silla, con los pies ligeramente separados.

2. Apóyese en la mesa o silla para mantener el equilibrio.

3. Lentamente levante una pierna hacia atrás de manera vertical sin doblar su rodilla, apuntando sus dedos o doblando la parte superior de su cuerpo a cualquier distancia hacia adelante.

4. Mantenga la posición durante un segundo. y lentamente baje la pierna. Haga una pausa.

6. Repita con la otra pierna.

7. Alterne las piernas hasta que haya hecho de 10 a 15 repeticiones con cada pierna.



1.

2.





ELEVACIÓN DE PIERNAS HACIA LOS LADOS



Fortalece los músculos laterales de las caderas y de las piernas:

1. Colóquese de pie, detrás de una mesa o del respaldo de una silla, con los pies ligeramente separados y sujétese con las manos para mantener el equilibrio.

2. Lentamente levante la pierna hacia el lateral, a unos 15 a 20 cm del piso.

3. Mantenga la espalda y ambas piernas rectas. Los dedos de los pies deben permanecer mirando hacia adelante, nunca hacia afuera.

4. Aguante la posición durante 1 segundo. Baje la pierna poco a poco hasta apoyar nuevamente en el piso en su posición original. Repítalo con la otra pierna. Vaya alternando hasta haber realizado 8 a 15 veces con cada pierna. Descanse y repita esta serie.



1.

2.



FLEXIBILIDAD



-Los **ejercicios de flexibilidad** nos ayudan a estirar los músculos, mantener la agilidad y la facilidad de movimiento.

-**Tipo de ejercicio recomendado.** Los que movilicen las principales articulaciones. Incorpórelos en la fase de calentamiento y/o de vuelta a la calma, incidiendo más en la segunda, es decir, después de la actividad. Las principales zonas que debe trabajar son la parte inferior de la espalda y posterior de la pierna, el cuello y la cadera.

-**Efectos terapéuticos.** Mejoría del funcionamiento muscular y articular; de la coordinación y el equilibrio; de la circulación sanguínea y la oxigenación muscular; reducción de la tensión muscular y relajación; incremento de la elasticidad y flexibilidad de ligamentos, entre otros.

-**Duración del ejercicio.** Realizar entre 3 a 5 veces en cada sesión.

-**Frecuencia del ejercicio.** Mejor a diario, pero como mínimo 3 días a la semana, en sesiones de al menos 20 minutos cada una.

A continuación, se representan y describen algunos **ejercicios de flexibilidad** indicados para la persona mayor.





ESTIRAMIENTO DE LOS TENDONES DEL MUSLO



Estira los músculos de la parte de atrás del muslo:

1. Siéntese de lado en un banco o en cualquier superficie dura sin respaldo, con la espalda y hombros rectos.
2. Estire una pierna en el banco, con el pie recto y con los dedos mirando hacia arriba.
3. La otra pierna, debe estar fuera del banco y con el pie apoyado en el piso.
4. En la pierna estirada sobre el banco, sentirá un tirón que debe aguantar durante 10 a 30 segundos. Si no siente el tirón, inclínese hacia adelante lentamente flexionando las caderas, hasta que sienta un tirón por el estiramiento en la pierna. Aguante en esta posición.
5. Realice este ejercicio con la otra pierna. Repítalo de 3 a 5 veces.



ESTIRAMIENTO DE LOS CUÁDRICEPS DEL PIE



Nos ayuda a estirar las piernas después de correr y también antes, porque es muy efectivo y fácil de realizar.

Le recomendamos que se apoye en un banco, una silla u otra superficie con altura:

1. De pie, se coloca una mano contra una pared o debe agarrarse del espaldar de una silla para mantener el equilibrio.
2. Se carga el peso del cuerpo en una pierna, flexionar la rodilla de la otra pierna y tomarse del tobillo, para acercarlo a las nalgas.
3. Mantenga el estiramiento durante el tiempo requerido y luego regrese a la posición inicial mientras inhala.
4. Cambie la pierna.



ESTIRAMIENTO DE BRAZO CRUZADO



Este ejercicio le proporciona gran impulso cardiovascular y ayuda a mejorar el equilibrio dinámico y la agilidad.

Además, ayuda a prevenir las lesiones:

1. Relaje los hombros.
2. Sostenga el antebrazo con la mano contraria.
3. Presione el brazo sobre el pecho hasta que sienta un estiramiento.
4. Sostenga el estiramiento por 30 segundos.
5. Regrese a la posición original.
6. Cambie de brazo y repita el ejercicio.





ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS



Estira los músculos de la parte inferior de la pierna:

1. Colóquese de pie con los brazos y codos extendidos y con las palmas de las manos apoyadas en una pared.

2. Mantenga la rodilla de una pierna levemente flexionada y la otra pierna uno o dos pasos atrás, recta, con el pie extendido apoyando en el piso.

3. Permanecer en esta postura. Sentirá un tirón en el músculo de la pantorrilla del pie de apoyo, el cual no debe resultarle incómodo. Si no nota el tirón, desplace el pie de apoyo en el piso unos pasos más atrás, hasta que los sienta y manténgase así durante 10-30 segundos.

4. Doble la rodilla de la pierna que está atrás y permanezca así otros 10-30 segundos.

5. Repítalo de 3 a 5 veces cambiando de pierna.



ESTIRAMIENTO DE TOBILLOS



Estira los músculos de la cara anterior de los tobillos:

1. Siéntese en una silla sin apoyar brazos y reclínesse hacia atrás, usando una almohada hasta apoyar la espalda, con los hombros sobre el respaldo.

2. Deslice las piernas hacia el frente todo lo extendidas que pueda.

3. Doble los dedos de los pies mirando hacia usted.

4. Doble los tobillos de forma que los pies se alejen de usted.

5. Si no nota el tirón, repítalo con los talones levantados levemente del piso.

6. Permanezca en esta posición durante un tiempo. Repítalo de 3 a 5 veces.





ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS



Estira los músculos de la parte posterior de los brazos:

1. Sujete el extremo de una toalla con una mano y levante el brazo, luego doble el codo de dicho brazo dejando que la toalla se deslice por la espalda; mantenga el brazo en esta posición y continúe sujetando la toalla.

2. Con la otra mano, agarre el otro extremo de la toalla situado en su espalda y vaya ascendiendo progresivamente, agarrando con la mano cada vez más arriba, hasta donde pueda; lo que también hará que el otro brazo tienda hacia abajo.

3. Continúe así, hasta que las manos lleguen a estar próximas o se toquen.

4. Intercambie las posiciones de los brazos y repita el ejercicio.



1.

2.



ROTACIÓN DOBLE DE CADERA



Estira los músculos externos de las caderas y los muslos:

1. Recuéstese de espalda, boca arriba, en el piso.

2. Mantenga los hombros sobre el piso, con las rodillas juntas, flexionadas y con los pies extendidos.

3. Comience a bajar ambas rodillas, hacia un lado, hasta donde le sea posible. Permanezca en esta postura 10-30 segundos.

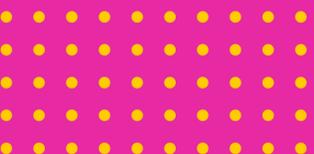
4. Regrese con las rodillas a su posición inicial, al centro y haga el mismo ejercicio, pero hacia el otro lado.

5. Repítalo de 3 a 5 veces.

Si tiene implantada una prótesis de cadera, no debe realizar este ejercicio, salvo que su especialista se lo permita.

1.

2.





ROTACIÓN DE HOMBROS



Estira los músculos de los hombros:

1. Recuéstese en el piso, con una almohada debajo de la cabeza.

2. Mantenga los hombros pegados al piso durante todo el ejercicio.

3. Estire los brazos hacia los lados, sobre el piso y doble los codos de manera que las manos miren hacia el techo, formando un ángulo recto hacia arriba.

4. Gire los brazos lentamente, teniendo los codos doblados, mirando hacia las caderas.

5. Pare cuando sienta un tirón o una leve molestia y permanezca en esta posición.

6. Repítalo de 3 a 5 veces.

1.



2.





YOGA COMO EJERCICIO ALTERNATIVO



El **Yoga** nos enseña a respirar correctamente. Es una disciplina con múltiples beneficios a través de la cual podemos encontrar la calma y el bienestar tanto físico como mental.

Si sigue una rutina constante, además de obtener resultados mencionados, podrá detener también la pérdida de masa muscular.

-Beneficios psicológicos. Mejora la memoria; reduce el estrés y la ansiedad; ayuda a conciliar el sueño, entre otros.

-Consejos para practicar yoga:

- Es un ejercicio que debe hacerse, por lo menos en sus comienzos, bajo supervisión de un profesional.
- En el caso de presentar problemas óseos o musculares, es importante que consulte con un/a especialista.
- Practique la paciencia, deje que el cuerpo vaya adaptándose a los nuevos movimientos.
- Asegúrese de que cada ejercicio lo realice correctamente, es necesario evitar hacerse daño.





ACCESORIOS DE YOGA

A continuación le presentamos algunos de los accesorios más comunes para practicar yoga:



ESTERILLA

Ha de ser ligera, pero también algo gruesa para aportar amortiguación y equilibrio. Lo ideal es que esté entre los 2 y 6 mm.



RODILLO

Algunas de las posturas de yoga se recomiendan realizar con este tipo de accesorio. Es perfecto para masajear y relajar determinadas partes del cuerpo.



PELOTA

La pelota es un instrumento que nos ayuda a mejorar la postura, incrementar la fuerza y reducir el riesgo de padecer lesiones



BLOQUE

Una parte importante en cualquier deporte es el estiramiento. Para ayudarte a realizar mejor los estiramientos puedes usar un bloque, también llamado ladrillo.





POSTURA DE LA MONTAÑA



La postura de la montaña se realiza de pie sobre la esterilla de yoga:



1. Colóquese al principio de la esterilla, con el cuerpo estirado, recto y la mirada hacia el frente. Deja el cuello alargado pero sin tensionar. Debes repartir todo el peso del cuerpo entre ambos pies, y mantener los brazos firmes y extendidos a lo largo del cuerpo.

2. Los pies pueden estar juntos, tocándose entre sí los dedos pulgares y los talones. Si es principiante, puede abrirlos separados al ancho de las caderas. Piernas firmes en cualquier caso.

3. Las palmas de las manos miran hacia fuera sin pegarlas al tronco.

4. Una vez colocados, respire profundamente por nariz y mantenga la postura varias respiraciones.





POSTURA DEL ÁRBOL



La postura del árbol se realiza de pie sobre la esterilla de yoga, pero si tiene miedo de caer, puede apoyarse de una pared.

Es uno de los ejercicios de yoga más recomendados para adultos mayores:

1. Empiece llevando el peso a la pierna izquierda mientras se levanta el pie derecho y se dobla en la parte interior del muslo izquierdo.
2. Una vez cogida la postura, se dispondrá a estirar la columna vertebral mientras se inhala y exhala aire.
3. Si tiene presión arterial alta, no hace falta que levante los brazos tal y como se aprecia en la imagen que se encuentra a la izquierda, sino que puede mantenerlos frente al pecho.



POSTURA DEL GUERRERO II



Esta postura se suele realizar de pie sobre la esterilla, pero también se puede realizar usando una silla como apoyo:

1. Colóquese al principio de la esterilla, con los pies juntos o separados al ancho de caderas.
2. De un gran paso hacia atrás con el pie izquierdo. El talón derecho debe quedarse en línea con el arco del pie trasero, que debe apuntar hacia fuera.
3. Lleve los brazos en cruz, paralelos con el suelo y las palmas de las manos apuntando hacia abajo.
4. Una vez que tenga el peso repartido entre ambas piernas, haga 5 respiraciones y profundice en cada exhalación.
5. Baje los brazos y vuelve a la posición inicial en un gran paso y repite hacia el otro lado.





POSTURA DEL TRIÁNGULO



La postura del triángulo se realiza sobre la esterilla de yoga.

Puede utilizar un bloque de yoga como complemento para llevarla a cabo:

1. Colóquese sobre la esterilla de pie y de un paso hacia atrás con la pierna izquierda.

2. Abra los brazos paralelos al suelo y, con ambas piernas estiradas, incline el cuerpo hacia delante y hacia abajo.

3. Apoye la mano derecha en el bloque o en el suelo y eleve el brazo izquierdo hacia arriba.

4. Mire a la mano izquierda.

5. Cambie de lado.

No realizar esta postura si tiene: Presión arterial baja, hernias o dolor de cabeza



POSTURA DEL PERRO



Esta postura se realiza también sobre la esterilla de yoga:



1. Empiece colocándose sobre la esterilla a cuatro patas, es decir, con las palmas de las manos en el suelo (dedos abiertos), en paralelo y en línea como hombros. Las rodillas apoyadas y en línea con las caderas. Los pies separados a la altura de la cadera, alineados con las manos.

2. Apoye los dedos de los pies, levante las caderas todo lo posible hacia el techo, estirando las piernas y apoyando los talones en el suelo. De esta forma vamos estirando también los brazos y la espalda, dibujando una V invertida. La cabeza se queda relajada hacia abajo.

3. Realice unas 5 respiraciones profundas.

4. Para salir de la postura, doble poco a poco las piernas y apoye las rodillas en la esterilla.





POSTURA DEL BEBÉ FELIZ



La postura del bebé feliz se realiza acostado/a sobre la esterilla de yoga:

1. Recuéstese boca arriba y lleve las rodillas hacia el pecho
2. Con una inhalación, tómese los pies por el lado externo.
3. Abra las rodillas con una separación mayor al ancho de su torso y llévelas hacia las axilas.
4. Asegúrese de que sus tobillos estén alineados con las rodillas.
5. Flexione los pies empujando hacia arriba con los talones.
6. Sostenga la pose por unos 30-60 segundos.
7. Para regresar, baje los pies hasta el suelo de forma lenta y cuidada, mientras exhala.





POSTURA DEL BARCO



La postura del barco se realiza sentado/a sobre la esterilla de yoga:



1. Siéntese con las piernas estiradas delante y espalda recta. Las manos bien abiertas y firmes apoyadas a ambos lados de l cuerpo.

2. Inhale y al exhalar incline ligeramente la espalda hacia atrás, estirada en todo momento.

3. El movimiento debe salir de la cadera, así que no curve su espalda. Levante poco a poco las piernas, primero flexionadas, y estírelas por completo si puede.

4. Los dedos de los pies deben apuntar al techo, la mirada se dirige al frente.

5. Levante los brazos hasta la altura de los hombros, estirados por completo y los dedos apuntando al frente. Realice 5 respiraciones.





POSTURA DEL NIÑO



Esta postura se realiza también sobre la esterilla de yoga.

Gracias a ella relajamos la espalda baja y los hombros, y estiramos ligeramente la cadera, muslos y tobillos:

1. Colóquese de rodillas.
2. Junte los pulgares de los pies y siéntese en los talones con la espalda recta.
3. Exhale y baje la cabeza hacia el suelo apoyando la frente en la esterilla y el pecho en las rodillas.
4. Lleve los brazos hacia atrás dejando las palmas hacia arriba, a la altura de los pies.
5. Mantenga la postura el tiempo que necesite y salga de ella despacio para no marearse.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 20 minutos.es. (4 de mayo de 2020). ¿Cómo respirar correctamente al hacer ejercicio al aire libre?
- Aprender a envejecer.tv. (27 de febrero de 2022). Ejercicios para caminar mejor.
- Atenzia.com. (s.f.). Los beneficios del baile en las personas mayores. Recuperado el 22 de septiembre de 2022.
- Colegio de Médicos y Cirujanos de Costa Rica. (s/f). Guía de actividad física y ejercicio físico del adulto mayor.
- Cuidado mayor. Ejercicio físico en la tercera edad.
- Décimas.com. (s.f.). Cómo trotar: consejos útiles.
- Diputación Foral de Vizcaya. (s.f.). Ejercicio físico para personas mayores.
- Dontstopdani.com. (2 de mayo de 2020). La respiración y el ejercicio físico.
- Fundación Aprende con Reyhan. (s.f.). Actividad física natación para adultos mayores.
- García, L. (20 de abril de 2022). Las mejores actividades de relajación para adultos mayores.
- Hansen, J. (s.f.). Cómo incorporar la jardinería a su programa de ejercicios.
- Matamala, H. (s.f.). *No hay edad para correr*.
- Mejorconsalud.as.com. (s.f.). ¿Cómo trotar 5 km? Consejos y plan de entrenamiento.
- Memorial Sloan Kettering Cancer Center. (16 de junio de 2020). Ejercicios de respiración.
- Morales, A. (4 de mayo de 2020). Ponerse en forma con una bicicleta estática: 7 consejos de un entrenador personal.
- Movidasana.com. (s.f.). Cómo andar en bicicleta: consejos para aprender en 15 minutos.
- Organización Mundial de la Salud. (2020). Actividad física.
- Organización Mundial de la Salud. (4 de octubre de 2021). Envejecimiento y salud.
- Patel, D. (mayo, 2022). El ejercicio en adultos mayores.
- Pérez, J. (2021). Diseño de programa de actividad física para persona mayor.
- Río, S. (30 de marzo de 2022). ¡Ya Llegaron las Mejores Técnicas de Natación para Personas Mayores.
- Secretaría Nacional del Deporte de la República Oriental de Uruguay (2018). Programa nacional de educación física para personas mayores.
- Sociedad Española de Geriatría y Gerontología. (s.f.). *Guía de ejercicio físico para mayores*.
- Stannah.es. (s.f.). *La guía completa de deportes para personas mayores*.
- Zurich.es. (2 de mayo de 2022). *Consejos imprescindibles para correr sin cansarte*.





INFORMACIÓN Y CONTACTO



canarias.envejeciendobien.org



canariasenvejeciendobien@fademur.es



644 611 514



[@canariasenvejeciendobien](https://www.facebook.com/canariasenvejeciendobien)



[@envejecerbien](https://twitter.com/envejecerbien)