

EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

TIPOS DE EJERCICIOS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

Proporcionan flexibilidad y evitan deformidades óseas y el acortamiento muscular

Los ejercicios de estiramiento y flexibilidad le ayudarán a tener una mayor amplitud de movimientos para realizar las actividades cotidianas de su vida diaria, aunque por sí solos, estos ejercicios no ejercen ningún efecto ni sobre la resistencia ni sobre la fuerza

FRECUENCIA EN LA PRÁCTICA DE EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y FLEXIBILIDAD

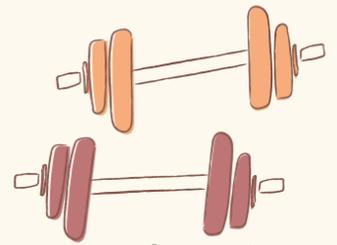
- Estos ejercicios de estiramiento se recomiendan después de haber realizado los ejercicios de fortalecimiento y resistencia
- Si por alguna razón no puede realizar los ejercicios de resistencia o de fortalecimiento, y son los ejercicios de flexibilidad los únicos que usted puede hacer, realícelos como mínimo unas tres veces por semana, en sesiones de al menos 20 minutos cada una
- Realice los ejercicios de flexibilidad 3 a 5 veces en cada sesión
- La forma de llevarlos a cabo es estirándose a la posición deseada lentamente, y manteniendo el estiramiento en esa posición durante 10 ó 30 segundos, sin que le produzca dolor. Después relájese, y repítalo tratando de estirarse aún más

EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



MEDIDAS DE PRECAUCIÓN



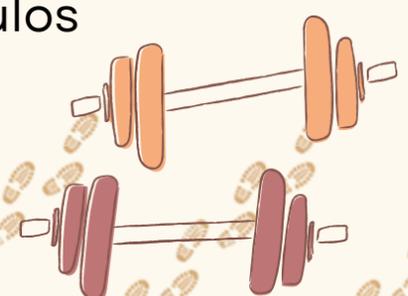
- En el caso de que usted tenga implantada una prótesis de cadera, **debe consultar previamente** con su médico de familia, enfermera traumatólogo o geriatra, para ver si puede realizar los ejercicios de la parte inferior del cuerpo o existe alguna contraindicación
- En el caso de tener implantada una prótesis de cadera, no debe cruzar las piernas ni doblar las caderas más allá de un ángulo de 90 grados
- Antes de realizar los ejercicios de flexibilidad, es conveniente que haga un precalentamiento (por ejemplo tras los ejercicios de resistencia o fortalecimiento)
- En aquellos casos que sólo realicen ejercicios de flexibilidad, le conviene caminar un poco antes de comenzar a practicarlos. recuerde que realizar ejercicios de flexibilidad y estiramiento de los músculos sin un calentamiento previo, puede ser peligroso
- Una leve molestia o una leve sensación de tirón es normal, pero los estiramientos nunca deben causar dolor, sobre todo dolor articular. Si le duele, es porque está haciendo demasiado esfuerzo

EN CASO DE REALIZAR SÓLO EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD, CAMINE UN POCO ANTES DE COMENZAR A PRACTICARLOS

- No realice los estiramientos estando de pie sin apoyos.
- Nunca realice un estiramiento de forma enérgica y brusca: haga los movimientos lenta y gradualmente y de forma continuada.
- No bloquee las articulaciones mientras realiza estos ejercicios. Los brazos y las piernas deben estar rectos al realizar los estiramientos, pero no los bloquee en una posición recta “apretada”. Siempre debe existir un margen para poder doblar las articulaciones durante los estiramientos.

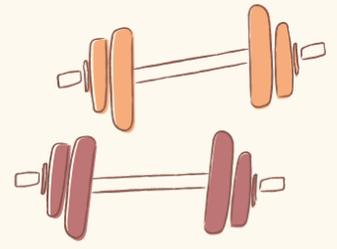
¿QUIERE PROGRESAR?

Si quiere puede avanzar practicando estos ejercicios de flexibilidad, ahora bien, nunca debe superar sus propios límites, y en este sentido el mejor síntoma, es la presencia de dolor. Puede notar durante los estiramientos cierta sensación de incomodidad, o tensión, pero nunca dolor. Proporcionan flexibilidad y evitan deformidades óseas y el acortamiento de los músculos



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS DEL MUSLO

Con este ejercicio vamos a estirar los músculos de la parte de atrás del muslo

Siéntese a lo largo de un banco o en cualquier otra superficie dura sin respaldo, con la espalda y con los hombros rectos

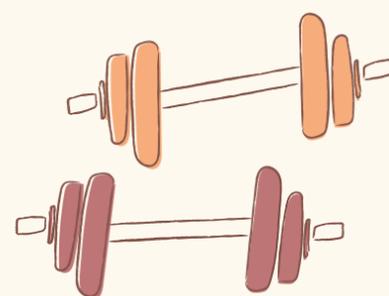
Ponga una pierna estirada y recta en posición de descanso sobre el mismo, el pie permanecerá recto, con los dedos mirando hacia arriba

La otra pierna, debe estar fuera del banco, y con el pie apoyado en el suelo

En la pierna estirada sobre el banco sentirá un tirón que debe aguantar durante 10-30 segundos. Si no siente el tirón, inclínese hacia adelante lentamente flexionando las caderas (no de la cintura) y mantenga la espalda y los hombros derechos todo el tiempo, hasta que lo sienta. Una vez efectuado, cambie de posición para ejercitar la otra pierna de la misma forma

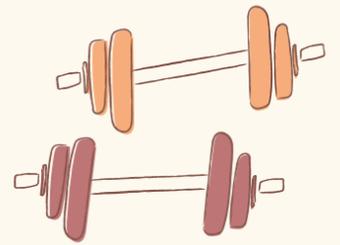
Vuelva a realizar este ejercicio 3 a 5 veces

Las personas que tienen implantada una prótesis de cadera inicialmente deben omitir este ejercicio salvo que expresamente se lo autorice su médico de familia, traumatólogo o geriatra



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS 25 A 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTOS DE LOS MÚSCULOS DEL MUSLO

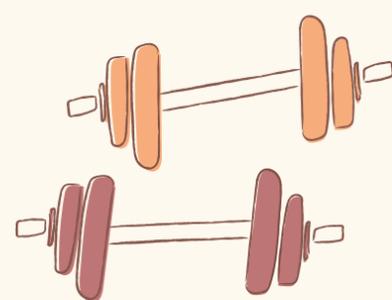
Si el anterior ejercicio le resulta complicado de realizar, pruebe con esta alternativa para estirar los músculos de la parte posterior del muslo

Póngase de pie, detrás del respaldo de una silla, con las piernas rectas

Mantenga el cuerpo alejado de la silla y sujétese al respaldo con ambas manos para mantener el equilibrio

Con la espalda y con los hombros rectos, vaya inclinándose hacia adelante flexionando las caderas (no flexione la cintura), hasta conseguir una postura en la que la parte superior del cuerpo quede paralela al suelo. Aguante en esta posición de 10 a 30 segundos. Notará un estiramiento en la parte posterior de los muslos

Repita de 3 a 5 veces.



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLAS

Con este ejercicio, conseguiremos estirar los músculos de la parte inferior de la pierna
Colóquese de pie, con los brazos y codos extendidos, apóyese con las palmas de las manos sobre una pared
mantenga una rodilla levemente doblada, el pie del otro lado lo colocará uno o dos pasos atrás, con el tobillo y pie extendido apoyando sobre el suelo

En esta postura, sentirá un tirón en el músculo de la pantorrilla de la pierna trasera
Este tirón, no debe resultarle incómodo
Si en esa posición no nota el tirón, desplace el pie de apoyo en el suelo unos pasos más atrás e incline el cuerpo hacia delante, hasta que lo sienta. Mantenga la rodilla recta en esta posición durante 10-30 segundos

Tras ello, doble esta rodilla y permanezca así otros 10-30 segundos

Realice este ejercicio cambiando las posturas de las piernas

Repita estos ejercicios de 3 a 5 veces en cada lado.

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

2 Ponga una pierna flexionada y la otra unos pasos por detrás, recta, con el pie extendido apoyado en el suelo

3 Permanezca en esta posición tras notar un tirón durante 10-30 segundos

4 Doble la rodilla de la pierna que está atrás, manteniendo el pie sobre el suelo

5 Permanezca en esta posición otros 10-30 segundos

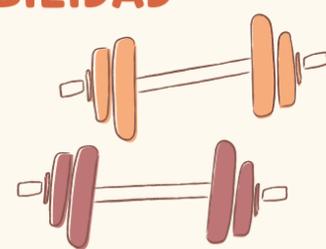
6 Realice este ejercicio cambiando las posiciones en cada pierna

7 Repítalos de 3 a 5 veces en cada lado



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTO DE TOBILLOS

Con este ejercicio realizaremos estiramientos de los músculos de la cara anterior de los tobillos
Descálcese y siéntese en el extremo de la silla sin brazos

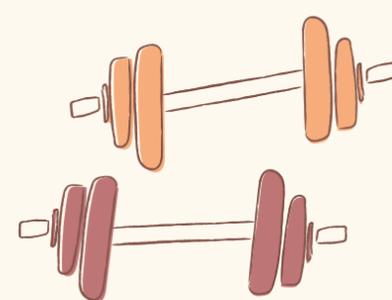
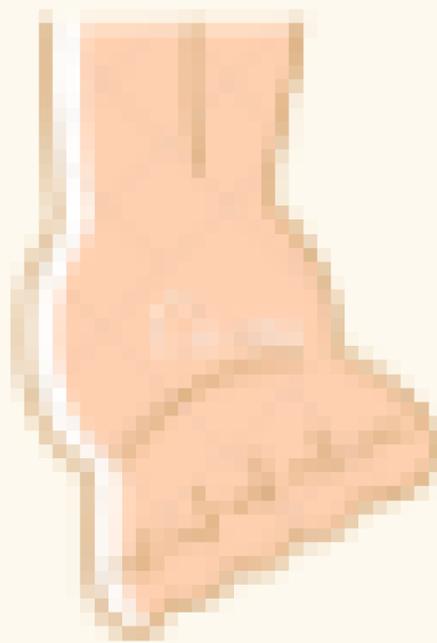
Reclíñese hacia atrás, usando alguna almohada hasta llegar a apoyar la espalda, con los hombros sobre el respaldo

Deslice los pies hacia fuera, todo lo que pueda, hasta quedar las piernas extendidas

Apoyados los talones en el suelo, flexione el tobillo hacia el suelo, hasta notar un tirón en la parte superior de sus tobillos

Si en esta postura no siente el tirón, levante levemente los talones del suelo mientras realiza este ejercicio

Permanezca en esta posición durante un tiempo
Repítala de 3 a 5 veces



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE LOS TRÍCEPS

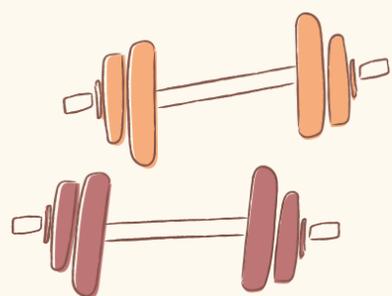
Este ejercicio le servirá para estirar los músculos de la parte posterior de los brazos. Sujete el extremo de una toalla con una mano y levante el brazo hacia el techo; luego doble el codo de dicho brazo dejando que la toalla se deslice por la espalda.

Mantenga este brazo en esta posición y continúe sujetando la toalla.

Con la otra mano, agarre el otro extremo de la toalla situado en su espalda y tire del brazo hacia abajo; progresivamente vaya ascendiendo, agarrando con la mano la toalla cada vez más arriba, hasta donde pueda. Con este movimiento observará que también se ve obligado a que el otro brazo tienda hacia abajo. Continúe así hasta que las manos queden tan cerca como puedan hasta llegar a tocarse. Después, intercambie las posiciones de los brazos y repita el ejercicio.

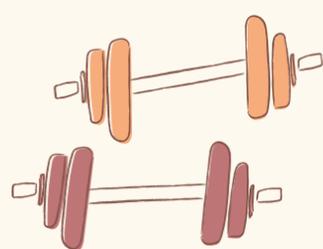


- 1 Sostenga la toalla con una mano
- 2 Levante el brazo de esa mano hacia el techo y doble el codo, permitiendo que la toalla se deslice por la espalda
- 3 Agarre el extremo de la toalla situado en su espalda con la otra mano
- 4 Vaya ascendiendo progresivamente esta mano en la toalla mientras tira del brazo de arriba hacia el suelo.
- 5 Continúe con estos movimientos hasta que las manos lleguen a estar próximas o se toquen.
- 6 Intercambie las posiciones de los brazos y repita el ejercicio



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



ESTIRAMIENTOS DE LA MUÑECA

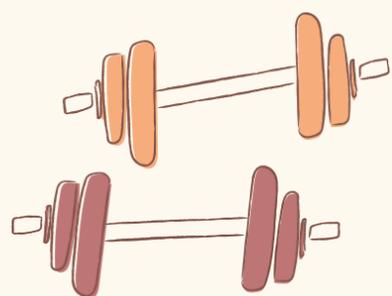
Coloque sus manos juntas, presionando una palma de la mano contra otra, con los codos abajo "posición de oración"
Vaya elevando los codos hacia arriba, hasta que los antebrazos queden paralelos al suelo

Permanezca con las manos juntas y mantenga esta postura durante 10-30 segundos

Repita el ejercicios de 3 a 5 veces

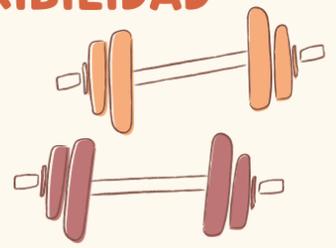


- 1 Coloque las manos juntas como si estuviera rezando
- 2 Vaya elevando lentamente los codos hacia ambos lados, hasta que los brazos queden paralelos al suelo, manteniendo las manos juntas y presionadas una contra la otra
- 3 Permanezca en esta postura durante 10-30 segundos
- 4 Repita el ejercicio entre 3 y 5 veces



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD



ROTACIÓN DE HOMBROS

Este ejercicio ayuda a estirar los músculos de los hombros

Para ello, debe recostarse en el suelo con una almohada debajo de la cabeza

Estire los brazos hacia los lados, sobre el suelo
Doble los codos de manera que las manos miren hacia el techo

Gire los brazos lentamente hacia los lados desde el codo, el dorso de la mano se aproximará al suelo

Debe parar cuando sienta un tirón o una leve molestia, e interrumpir por completo si nota un pinchazo o dolor agudo

Levante lentamente los brazos doblados a nivel del codo, mirando al techo. Gire los brazos lentamente, teniendo los codos doblados, las manos mirando hacia las caderas

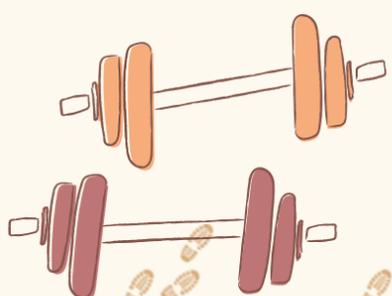
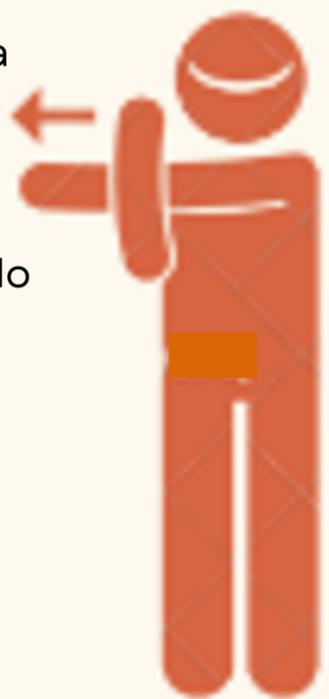
Alterne este ejercicio apuntando hacia la cabeza, luego hacia el techo y luego hacia sus caderas

Los brazos tanto al inicio como al final deben haber apuntado hacia la cabeza

Repítalos de 3 a 5 veces



- 1 Túmbese en el suelo, apoyando la cabeza sobre una almohada
- 2 Mantenga los hombros pegados al suelo durante todo el ejercicio
- 3 Estire los brazos a los lados, sobre el suelo
- 4 Doble los codos y que las manos miren hacia el techo formando un ángulo recto hacia arriba
- 5 Gire los brazos lentamente hacia atrás desde el codo
- 6 Pare cuando sienta un tirón o una leve molestia y permanezca en esta posición
- 7 Repítalo de 3 a 5 veces

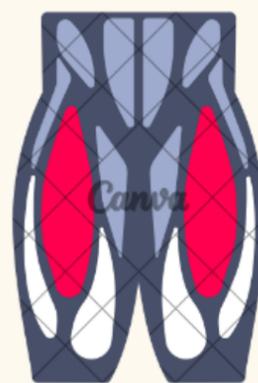


EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

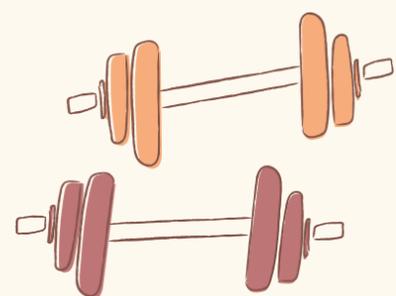
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

ESTIRAMIENTO DE LOS CUADRICEPS

Con este ejercicio conseguirá estirar los músculos de la cara anterior de los muslos. Para ello, tumbese en el suelo sobre un lado. Las caderas deben estar alineadas. Apoye la cabeza en una almohada o sobre la mano del lado hacia el que se ha tumbado. Doble la rodilla del lado superior hacia atrás, alcáncela con la mano del mismo lado y cójala por el talón. Si no puede alcanzar el talón con la mano, ayúdesse de una toalla, cinta elástica, o cinturón sobre el pie del mismo lado. Vaya tirando despacio (con la mano o con la cinta) hasta que sienta que la parte de arriba del muslo está estirado. Mantenga la posición durante 10-30 segundos. Cambie de posición y repita con la otra pierna. Repítalo de 3 a 5 veces cada lado.



- 1 Tumbese hacia un lado
- 2 Doble la rodilla de la pierna superior, hacia atrás
- 3 Coja el talón de esa pierna con la mano del mismo lado
- 4 Vaya tirando suavemente de esa pierna hasta que la cara anterior del muslo se estire
- 5 Permanezca en esta postura 10-30 segundos.
- 6 Cambie de posición y repita el ejercicio con la otra pierna
- 7 Repítalo de 3 a 5 veces en cada lado.



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

ROTACIÓN DOBLE DE CADERA

Este ejercicio le ayudará a estirar los músculos externos de las caderas y los muslos
Túmbese de espaldas, "boca arriba", y mantenga los hombros sobre el suelo

Las rodillas permanecerán flexionadas, juntas, y con los pies extendidos sobre el suelo

Comience a bajar ambas rodillas, hacia un lado, hasta donde le sea posible, todo ello lentamente sin forzarlas y sin girar el tronco

Permanezca en esta postura 10-30 segundos

Después, regrese con las rodillas a su posición inicial al centro y haga el mismo ejercicio pero hacia el otro lado

Repítalo de 3 a 5 veces, en cada lado

Si usted tuviese implantada una prótesis de cadera, no debe realizar este ejercicio, salvo que su médico de familia, traumatólogo o geriatra se lo permitan



1 Túmbese de espaldas en el suelo, "boca arriba", con las rodillas flexionadas y los pies extendidos

2 Mantenga los hombros pegados al suelo con las rodillas dobladas y juntas

3 Baje las rodillas lentamente sin forzarlas a un lado tanto como pueda, sin girar el tronco

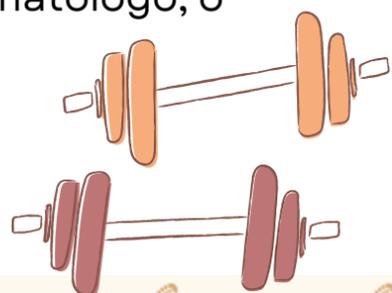
4 Permanezca en esta postura unos instantes

5 Regrese con las piernas a su posición inicial (al centro)

6 Haga el mismo ejercicio hacia el otro lado

7 Repítalo 3 a 5 veces en cada lado

8 Si tiene implantada una prótesis de cadera, no debe realizar este ejercicio, salvo que su médico de familia, traumatólogo, o geriatra se lo autoricen



EJERCICIO FÍSICO EN PERSONAS DE 65 AÑOS O MÁS

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS Y FLEXIBILIDAD

ROTACIÓN SIMPLE DE CADERA

Ahora vamos a estirar los músculos de la pelvis y de la parte interna de los muslos

Para ello, tumbese de espaldas "boca arriba", y mantenga los hombros sobre el suelo mientras dura todo el ejercicio

Las rodillas permanecerán flexionadas, y juntas en el centro

Comience a desviar lentamente, una de las rodillas, hacia fuera (lateralmente), tanto como le sea posible

Permanezca en esa posición unos 10-30 segundos

Después, regrese con dicha rodilla y vuelva a subirla lentamente, hasta alcanzar la posición inicial (al centro), y haga el mismo ejercicio con la otra pierna Realícelos de 3 a 5 veces en cada lado.



1 Tumbese de espaldas en el suelo, "boca arriba", con las rodillas flexionadas, juntas y los pies extendidos

2 Mantenga los hombros pegados al suelo durante todo el ejercicio

3 Baje la rodilla lentamente sin forzarla hacia su lado tanto como pueda

4 Permanezca en esta postura unos instantes

5 Regrese con la rodilla a su posición inicial (al centro)

6 Haga el mismo ejercicio hacia el otro lado

7 Repítalos de 3 a 5 veces en cada lado

8 Si tiene implantada una prótesis de cadera, consulte previamente a su médico de familia, traumatólogo, o geriatra, la conveniencia o no, de realizar este ejercicio

