

¡Mantente



en forma

este verano!





Esta guía es una herramienta para **mantenerte en forma durante los meses de verano.**

En esta guía encontrarás:

El **Calentamiento** para realizar siempre antes de cada entrenamiento donde prepararás al cuerpo para desarrollar el entrenamiento de la mejor forma.

El **Entrenamiento 1** y el **Entrenamiento 2** que podrás realizar con materiales cotidianos y en tu propia casa y con los que podrás mejorar tu fuerza, tu metabolismo y tu musculatura.

Los **Estiramientos** para finalizar los entrenamientos con los que recuperarás poco a poco los rangos de movilidad de tus articulaciones.

Entrena en momentos o lugares que **eviten el calor excesivo**.

Ten a mano una botella con agua para dar pequeños tragos durante el entrenamiento.

Es importante hidratarse a menudo, también **aunque no estés haciendo ejercicio**.

Ayuda a tus músculos con una **dieta rica en proteína**.

Deja **dos días de descanso entre los entrenamientos** para permitir que el cuerpo se recupere adecuadamente (los estiramientos podrás hacerlos siempre que quieras, sin límite).

Estos entrenamientos han sido diseñados para poder realizarse con **materiales cotidianos y en la comodidad del hogar**.

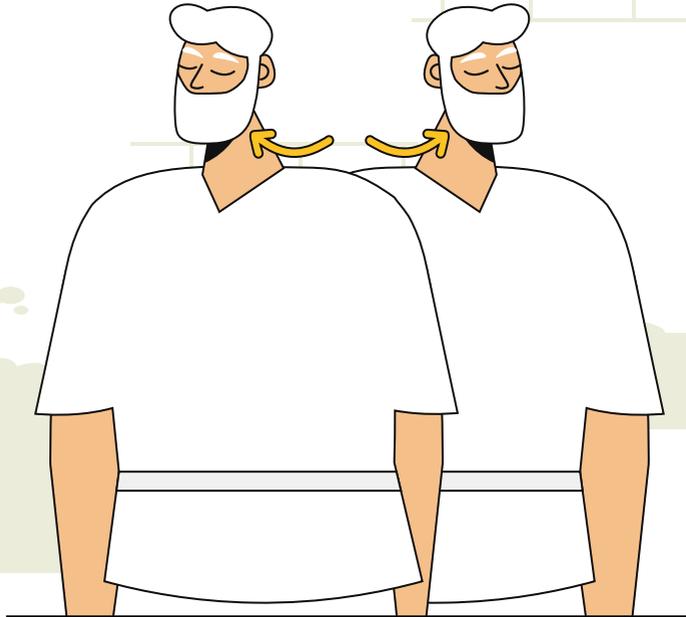
Para obtener el mayor beneficio, hay que realizar los ejercicios con los tiempos pautados en cada caso y, para pasar al siguiente ejercicio, **no descansar más de 30 segundos**.

De esta manera, **entrenarás de la manera más eficaz y segura**, obteniendo buenos resultados.





45
SEGUNDOS



Rotación de las cervicales

Gira lentamente la cabeza
a **derecha e izquierda**
12 veces.

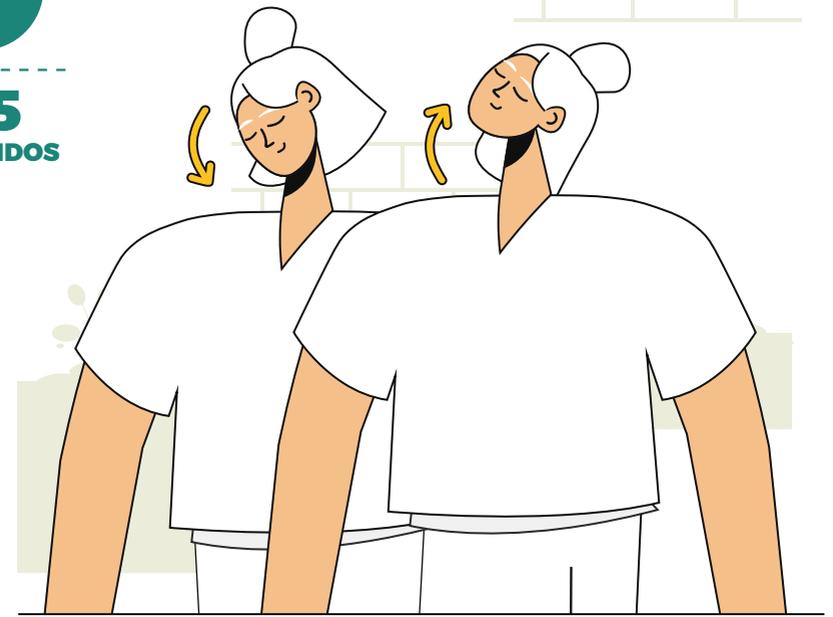
Consejo



Si el cuello chasca, detén el giro
antes del chasquido y continúa
con el ejercicio.



45
SEGUNDOS



Flexo-extensión frontal de las cervicales

Inclina lentamente la
cabeza a **hacia delante**
y **atrás 12 veces.**

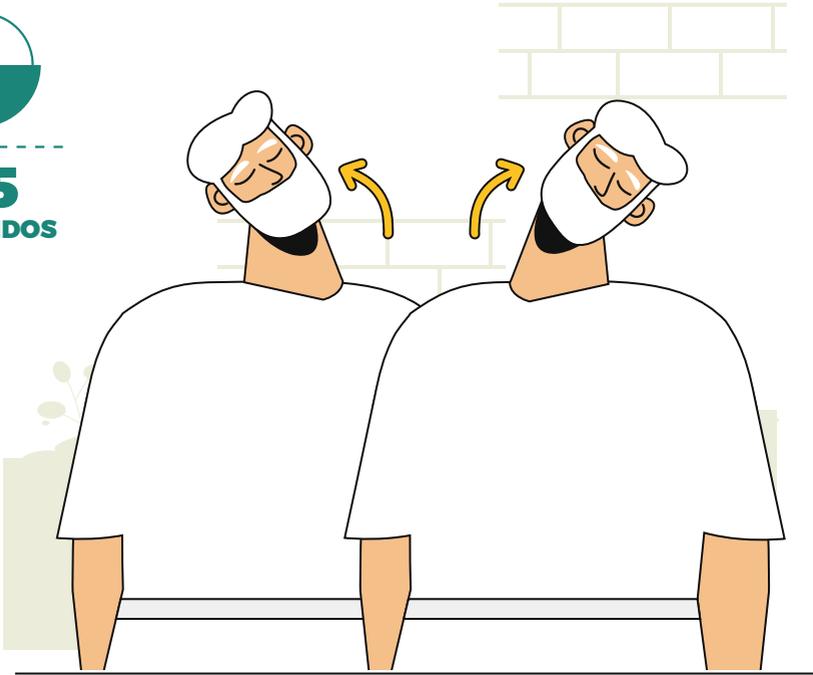
Consejo



Si el cuello chasca, detén el giro
antes del chasquido y continúa
con el ejercicio.



45
SEGUNDOS



Flexo-extensión lateral de las cervicales

Inclina lentamente la cabeza **a un lado y al otro 12 veces.**

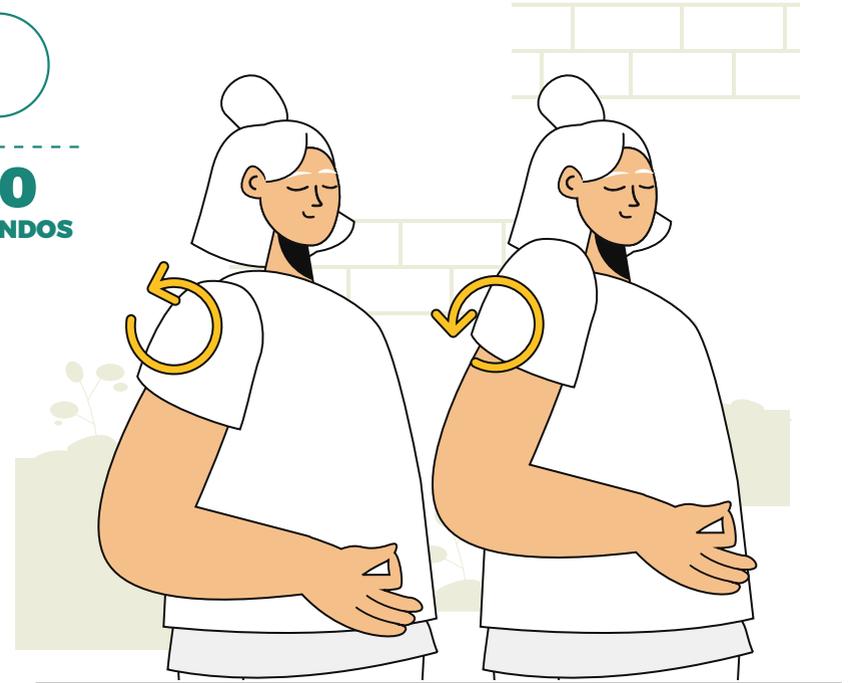
Consejo



Si el cuello chasca, detén el giro antes del chasquido y continúa con el ejercicio.



30
SEGUNDOS



Circunducción de los hombros

Realiza círculos con los **hombros hacia atrás 12 veces.**

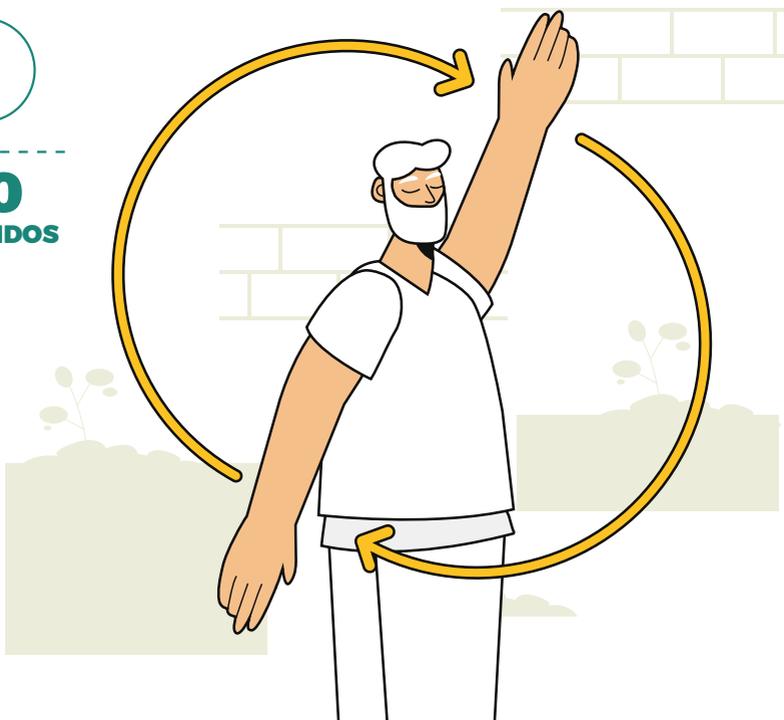
Consejo



Puedes mover lentamente el cuello durante el ejercicio buscando siempre una sensación agradable.



30
SEGUNDOS



Flexo-extensión de los hombros

Sube y baja los brazos
alternativamente
12 veces.

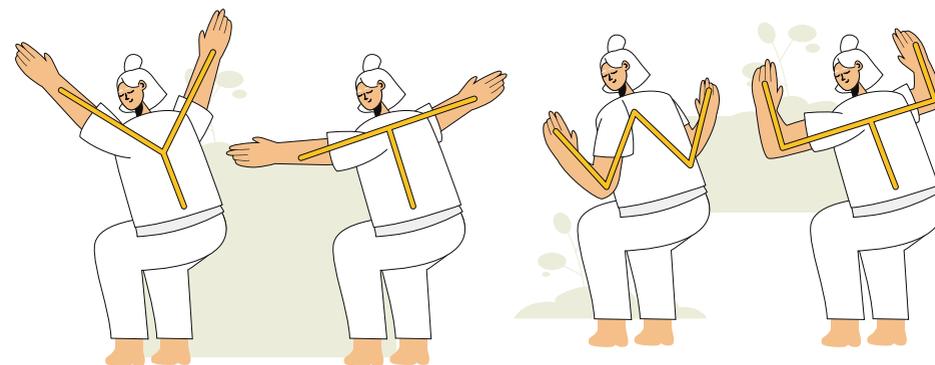
Consejo



Al levantar el brazo, concéntrate en sentir cómo se estira el pectoral.



60
SEGUNDOS



YTWL

Y: levanta los brazos extendidos por encima de la cabeza (15 segundos).

W: junta los codos a la cintura y lleva las manos atrás todo lo posible (15 segundos).

T: a la altura de los hombros, lleva los brazos hacia atrás todo lo posible durante (15 segundos).

L: levanta los codos a la altura de los hombros e intenta llevar los codos hacia atrás todo lo posible (15 segundos).

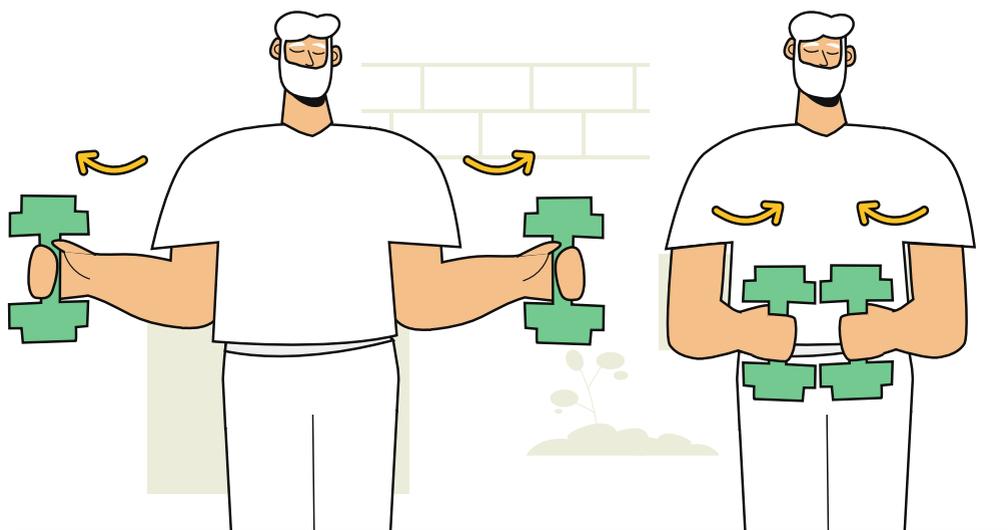
Consejo



Durante todo el ejercicio, concéntrate en que sea la zonas de las escápulas la que realiza el esfuerzo muscular.



30
SEGUNDOS



Rotación externa de los hombros

Con los codos flexionados 90° y pegados al cuerpo, **lleva las manos atrás y delante 12 veces.**

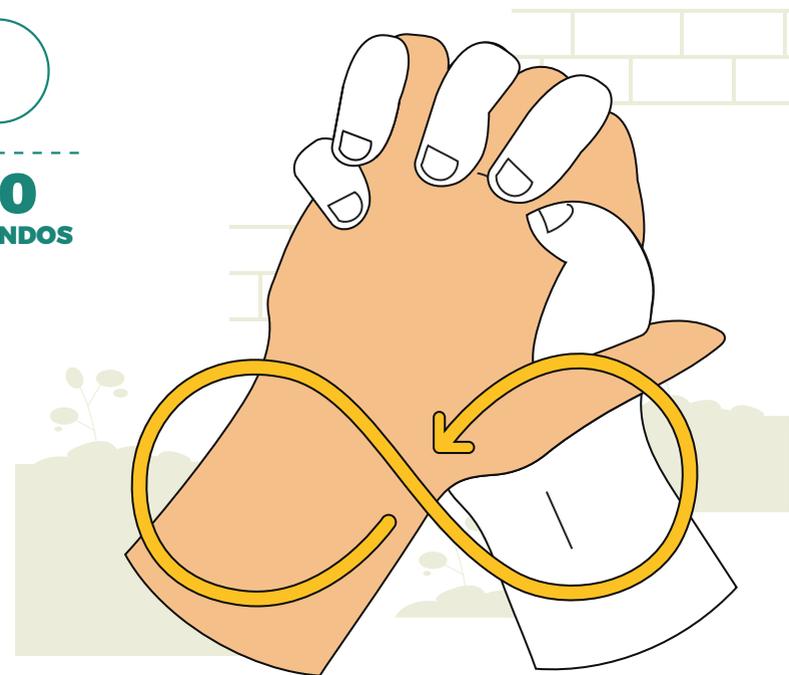
Consejo



Necesitaremos dos pesas o dos botellas con agua.



30
SEGUNDOS



Circunducción de las muñecas

Con los dedos entrelazados, **realiza 12 círculos en ambas direcciones.**

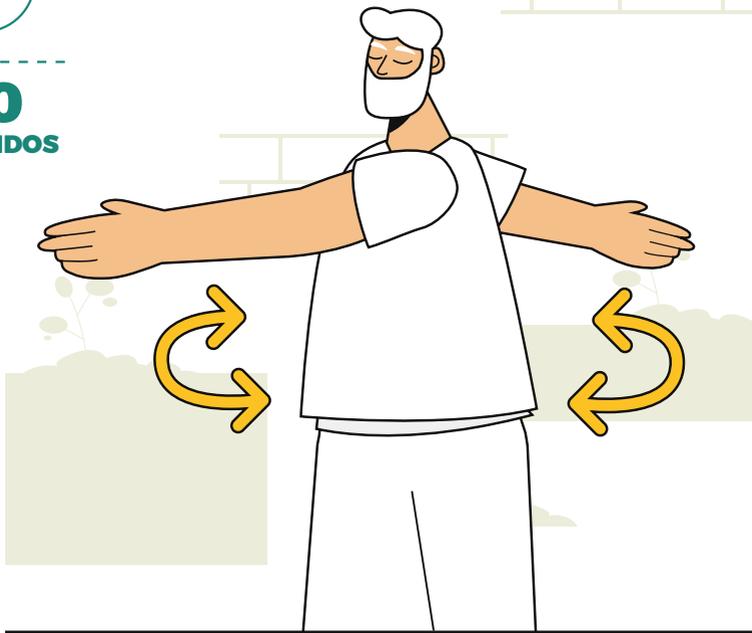
Consejo



Si no puedes entrelazar los dedos, simplemente entrecruza las manos y realiza el ejercicio de circunducción de las muñecas.



30
SEGUNDOS



Rotación de la columna

Gira lentamente el tronco a **derecha e izquierda 12 veces.**

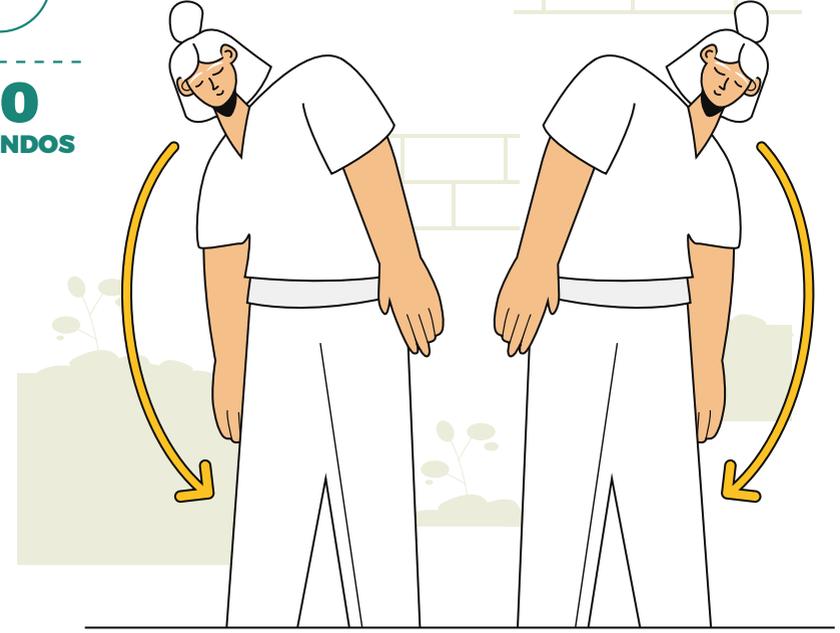
Consejo



Ten cuidado de no golpearte las manos con ningún objeto de la estancia.



30
SEGUNDOS



Flexión de la columna

Flexiona lentamente el tronco a **derecha e izquierda 12 veces.**

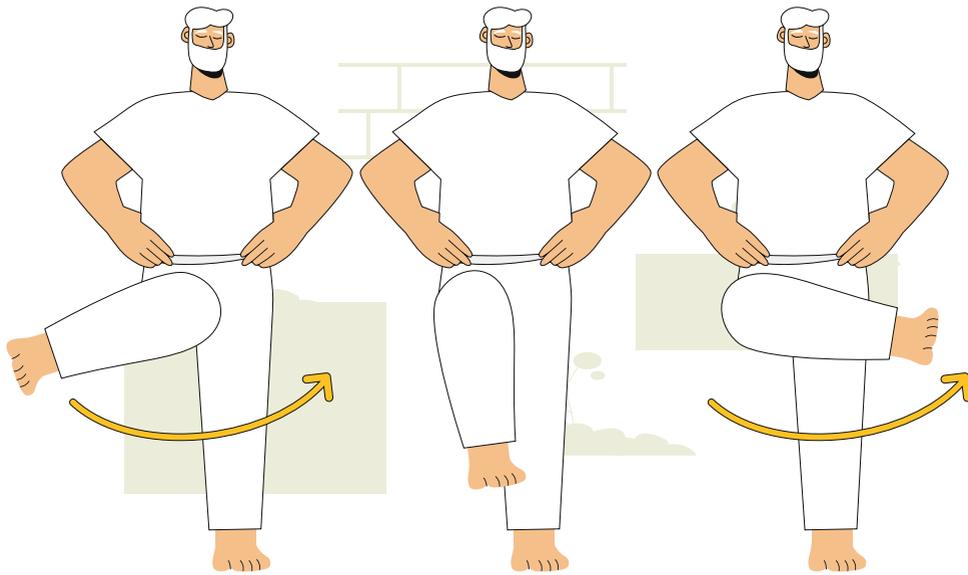
Consejo



Si te cuesta mucho, puedes empezar con poca distancia e incrementarla gradualmente.



30
SEGUNDOS



Rotación de la cadera

Flexiona la rodilla hacia delante 90° y levanta el pie **hacia la derecha y la izquierda 12 veces.**

Intenta que la rodilla no se mueva. **Repítelo con la otra pierna.**

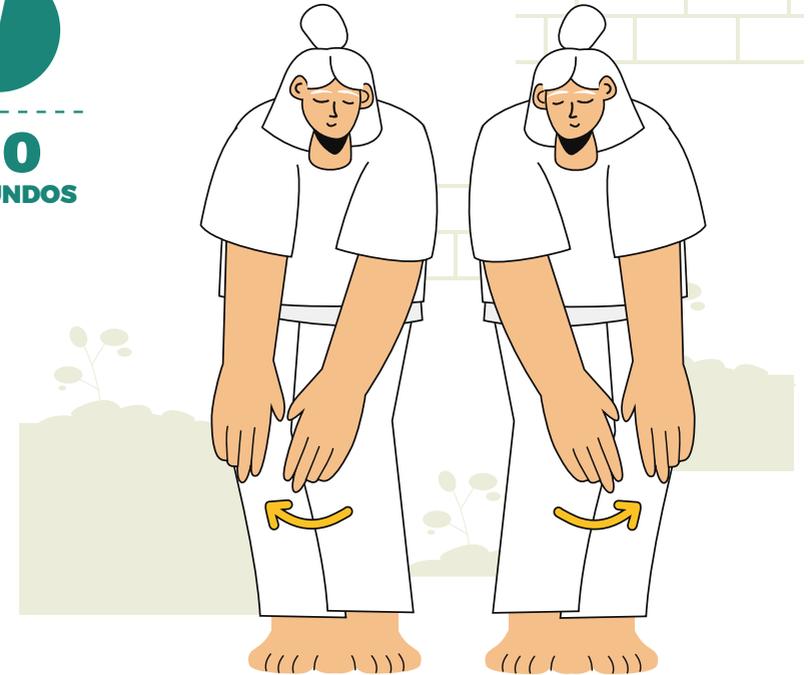
Consejo

i

Si la rodilla se mueve de su sitio, puedes colocar una mano sobre la rótula para ayudar a mantenerla en su sitio mientras balanceas la pierna.



60
SEGUNDOS



Circunducción de las rodillas

Flexiona ligeramente las rodillas y **realiza 12 círculos.**

Repítelo hacia el otro sentido.

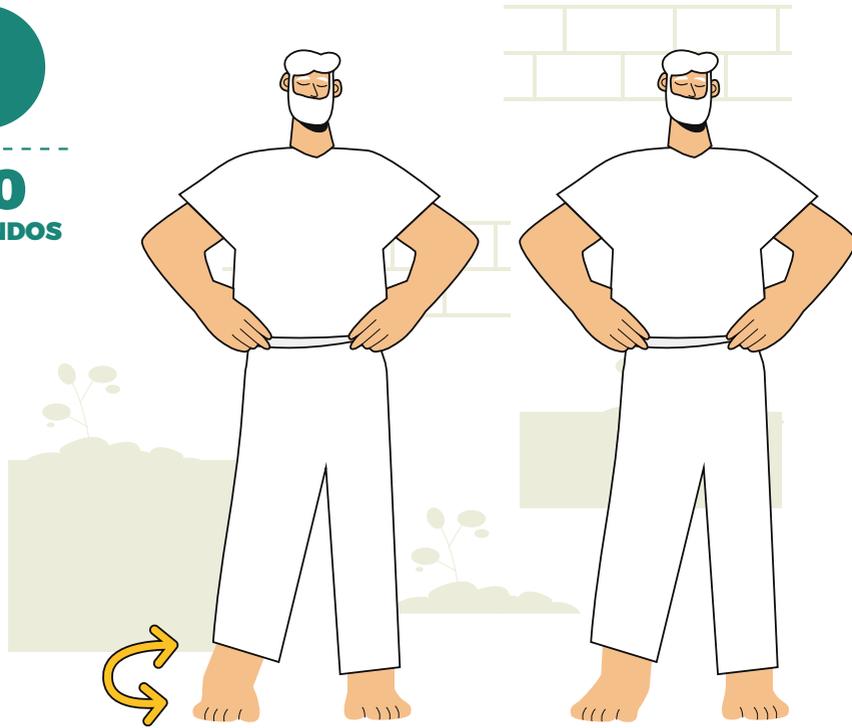
Consejo

i

Para mayor comodidad, puedes dejar una separación entre las rodillas equivalente a dos puños.



60
SEGUNDOS



Circunducción del tobillo

Apoya la punta de un pie y realiza 12 círculos.

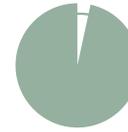
Repítelo hacia el otro sentido.

Después, haz lo mismo con el otro tobillo.

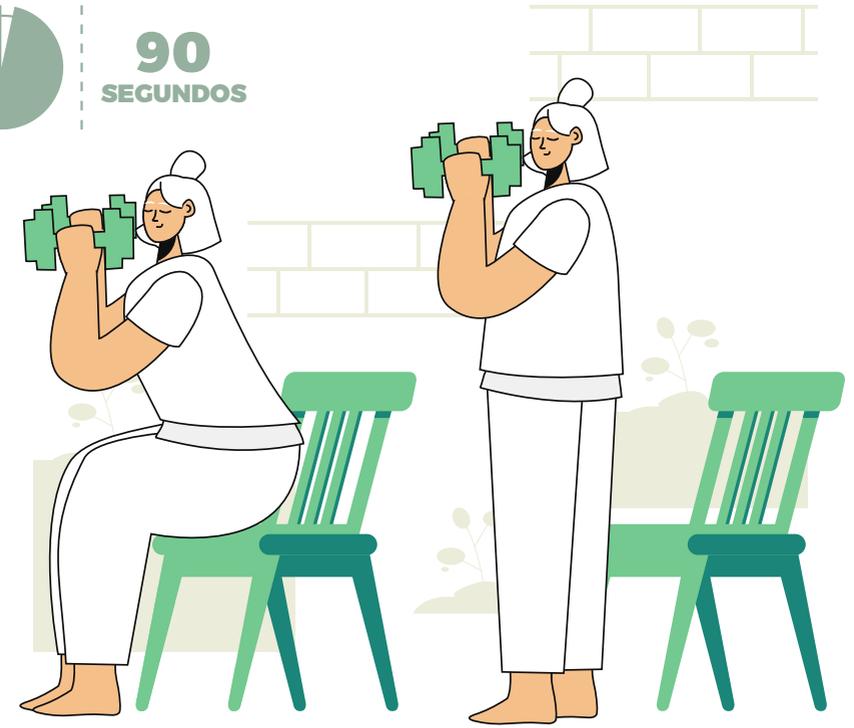
Consejo

i

Intenta que los círculos tengan cada vez mayor amplitud.



90
SEGUNDOS



Sentadillas

Con la espalda recta y las rodillas separadas entre sí, **levántate de la silla muy despacio** (5 segundos).

Antes de levantarte del todo, comienza a bajar muy despacio (5 segundos) **hasta casi sentarte.**

Consejo

i

Necesitarás una silla robusta y unas pesas o botellas con agua.



90
SEGUNDOS



Flexiones nórdicas adaptadas

Coloca la pelota entre el tobillo y el glúteo. Apriétala fuerte (5 segundos) y después mantén la misma posición sin hacer fuerza

(5 segundos). **Repítelo un total de 8 veces sin descanso.** Después, haz lo mismo con la otra pierna.

Consejo



Necesitarás una pelota u otra cosa que puedas comprimir.



90
SEGUNDOS



Los pectorales

Coloca la pelota entre las palmas de las manos y a la altura del ombligo. Apriétala fuerte durante y ve subiéndola muy despacio todo lo que

puedas, 5 segundos, y después baja muy despacio hasta el ombligo (5 segundos). **Repítelo un total de 8 veces sin descanso.**

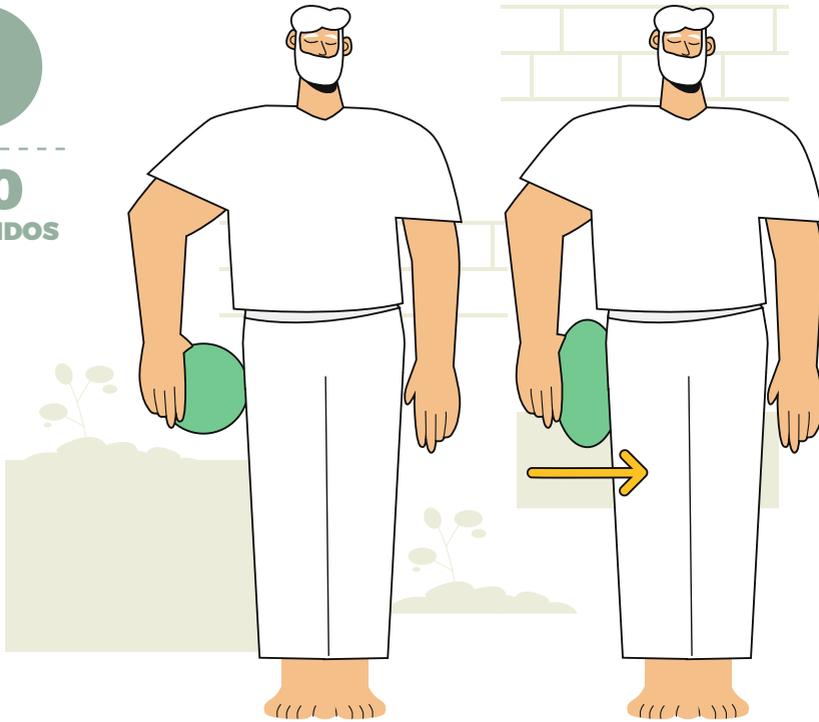
Consejo



Necesitarás una pelota u otra cosa que puedas comprimir.



90
SEGUNDOS



Las dorsales

Coloca la pelota entre **la cadera y la palma de la mano y el codo** en la vertical de la mano.

Aprieta la pelota todo lo posible (20 segundos) sin perder la posición. **Después, hazlo con el otro brazo.**

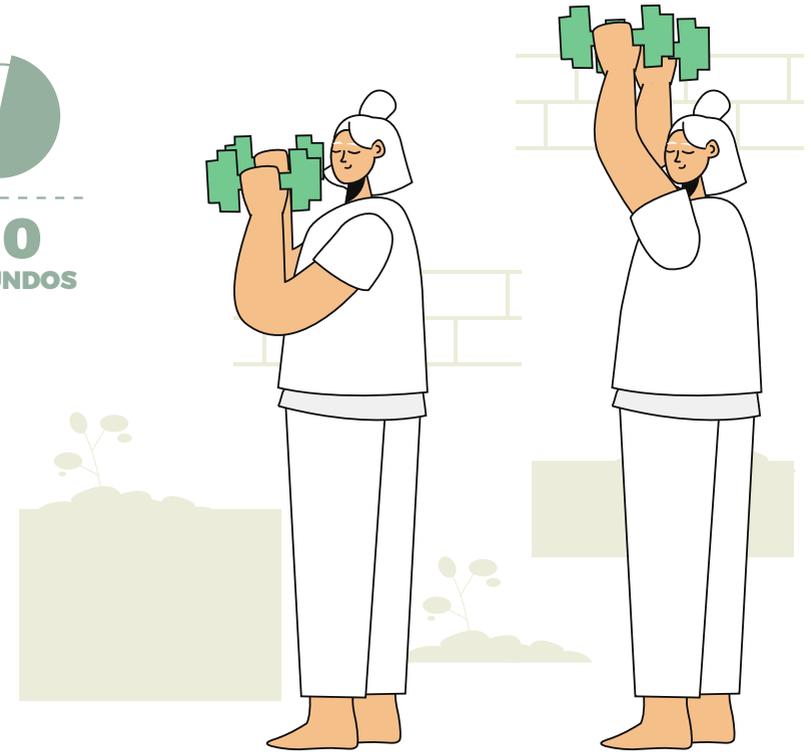
Consejo

i

Necesitarás una pelota u otra cosa que puedas comprimir.



90
SEGUNDOS



Press de hombros

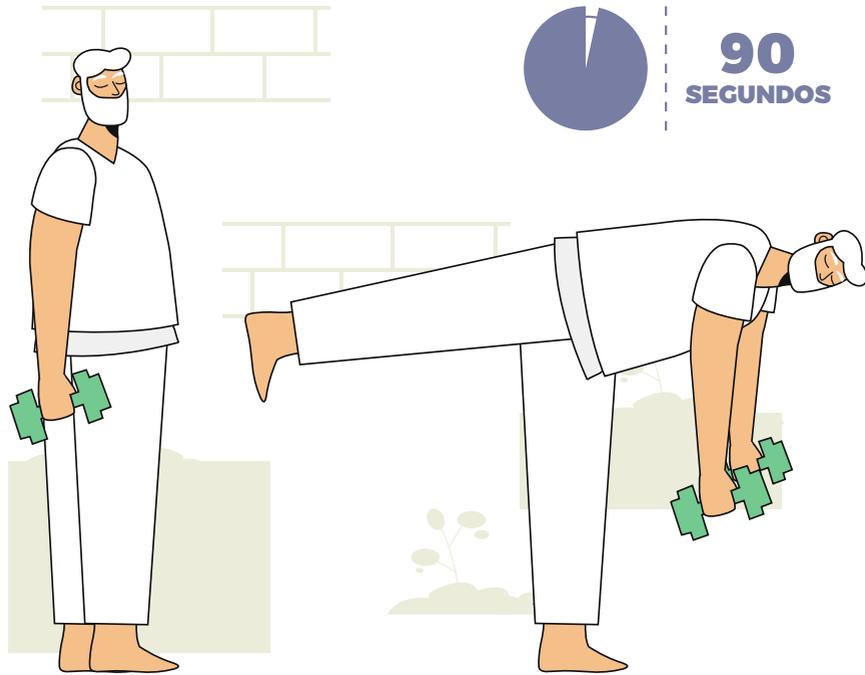
Coloca las mancuernas sobre los hombros y **levántalas muy despacio** (5 segundos).

Después, bájalas lentamente (5 segundos). **Repítelo un total de 8 veces sin descanso.**

Consejo

i

Necesitarás unas pesas o botellas con agua.



Peso muerto unipodal

Con la espalda recta, **flexiona la cadera muy despacio** (5 segundos). Después, sube muy despacio (5 segundos) a la posición inicial.

Repítelo un total de 8 veces sin descanso.

Repítelo con la otra pierna.

Consejo



Si te cuesta mantener el equilibrio, ayúdate agarrándote con una mano al respaldo de una silla.



Abducción de cadera

Levanta la pierna hacia su mismo lado muy despacio (5 segundos). Después, baja muy despacio (5 segundos) sin llegar a apoyar el pie en el suelo.

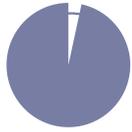
Repítelo un total de 8 veces sin descanso.

Y, después, con la otra pierna.

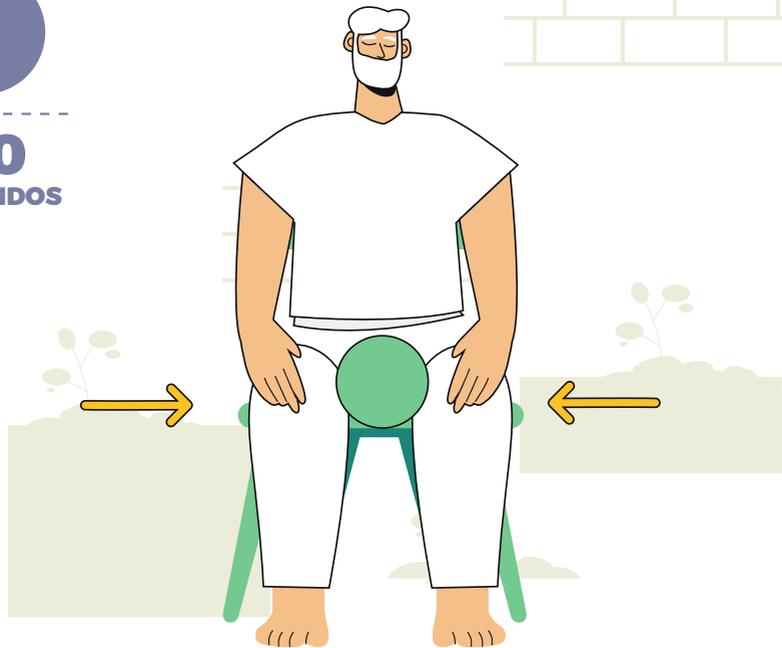
Consejo



Ayúdate de una silla para no perder el equilibrio.



90
SEGUNDOS



Abducción de caderas

Coloca la pelota entre las rodillas. **Aprieta la pelota todo lo posible** (20 segundos).

Después, sin hacer fuerza, mantén la postura (10 segundos). Repítelo un total de 4 veces sin descanso.

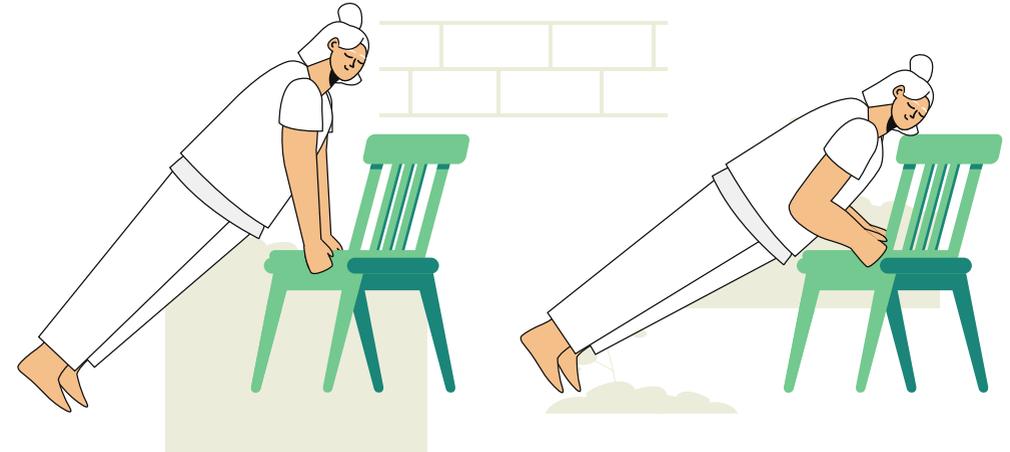
Consejo

i

Necesitarás una pelota u otra cosa que puedas comprimir.



90
SEGUNDOS



Flexiones en la silla

Con la espalda recta, **flexiona los codos muy despacio** (5 segundos).

Después, sube muy despacio (5 segundos) a la posición inicial. **Repítelo un total de 8 veces sin descanso.**

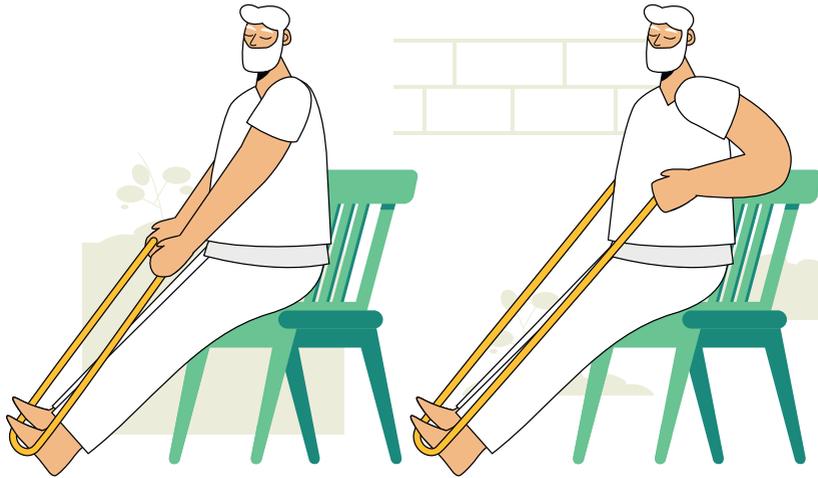
Consejo

i

Necesitarás una silla robusta apoyada contra una pared.



90
SEGUNDOS



Remo con goma

Sentados en una silla y con la espalda recta, pasamos la goma por las plantas de los pies y la sujetamos con las manos. **Flexiona los codos muy despacio** hasta llevarlos detrás de la espalda (5 segundos).

Después, extiéndelos muy despacio (5 segundos) hasta la posición inicial. Repítelo un total de 8 veces sin descanso.

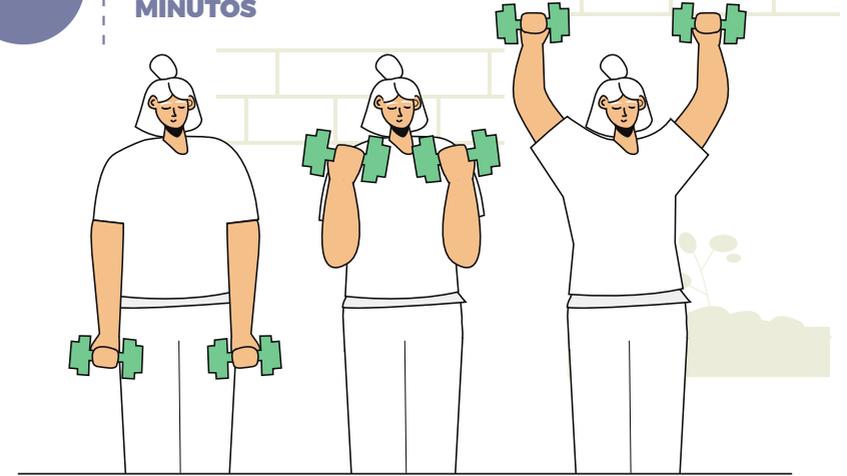
Consejo

i

Necesitarás una goma fuerte y una silla robusta.



3
MINUTOS



Bíceps y press de hombro

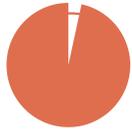
Con los brazos extendidos, flexionamos muy despacio (5 segundos) los codos **todo lo posible sin moverlos de su sitio.** Después, levantamos los brazos muy despacio (5 segundos) todo lo posible.

Volvemos a bajarlos muy despacio (5 segundos) hasta los hombros y, después, sin mover los codos, bajamos muy despacio (5 segundos) hasta la posición inicial. **Repítelo un total de 8 veces sin descanso.**

Consejo

i

Necesitarás unas pesas o unas botellas con agua.



2
MINUTOS



Estiramiento cervical

De pie, sujetando la pesa con una mano, lleva la cabeza hacia el hombro contrario ayudándote de la otra mano hasta que notes tensión muscular.

Aguanta el estiramiento (30 segundos).

Después, hazlo hacia el otro lado. **Repítelo de nuevo hacia ambos lados.**

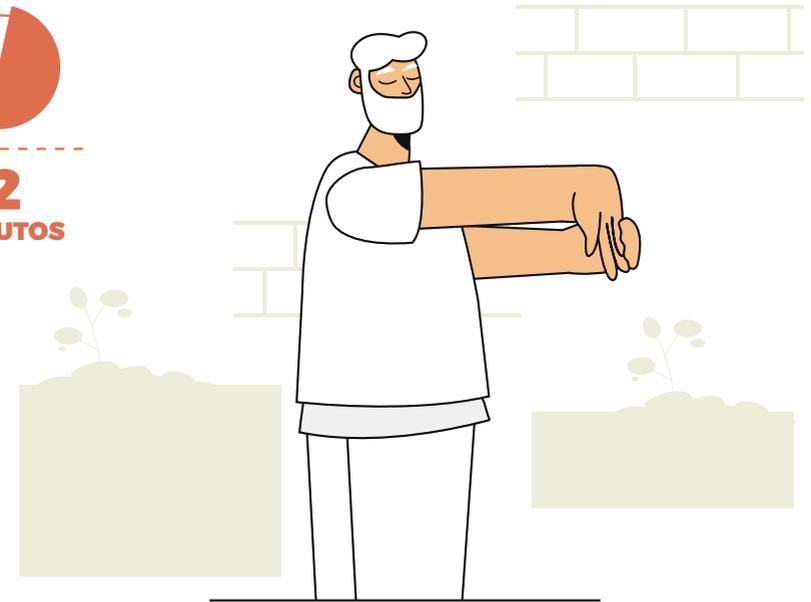
Consejo

i

Necesitarás una pesa o una botella con agua.



2
MINUTOS



Estiramiento del antebrazo

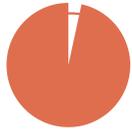
Con el brazo extendido, **agarra la palma de la mano y llévatela hacia atrás** hasta que notes tensión muscular.

Aguanta el estiramiento durante 30 segundos. Hazlo con la otra mano. Repítelo de nuevo con ambos antebrazos.

Consejo

i

Si tienes las manos cansadas, también puedes hacerlo pero con el dedo pulgar.



2
MINUTOS



Estiramiento del antebrazo

Con el brazo extendido, agarra el dorso de la mano y llévalo hacia atrás hasta que notes tensión muscular. **Aguanta el estiramiento** (30 segundos).

Hazlo con la otra mano. Repítelo de nuevo con ambos antebrazos.

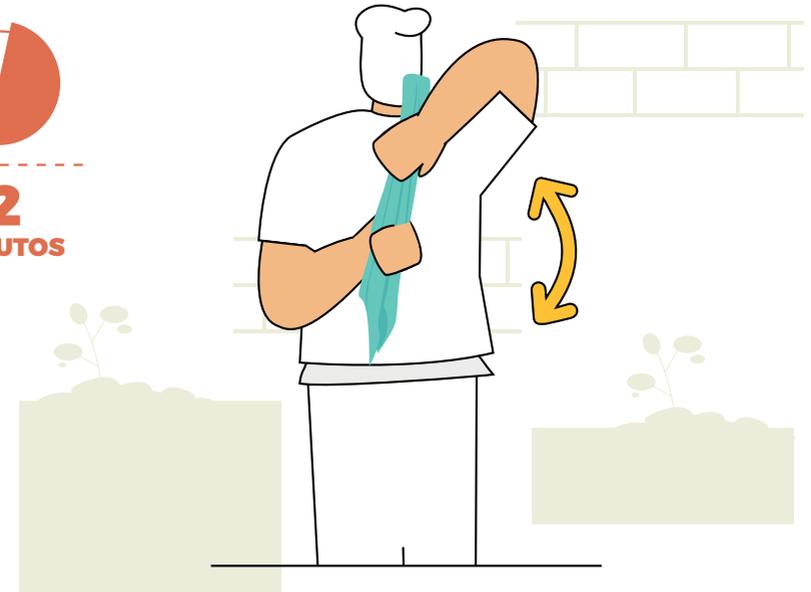
Consejo



Si tienes las manos cansadas, también puedes hacerlo pero con el dedo pulgar.



2
MINUTOS



Estiramiento de los rotadores de los hombros

Agarra una toalla con ambas manos por la espalda. **Tira hacia abajo hasta que notes tensión muscular y mantenla** (30 segundos).

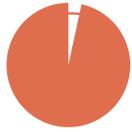
Después, tira hacia arriba hasta que notes la tensión muscular en el otro brazo (30 segundos).

Hazlo de nuevo cambiando entre sí los brazos. **Repítelo de nuevo con ambos brazos.**

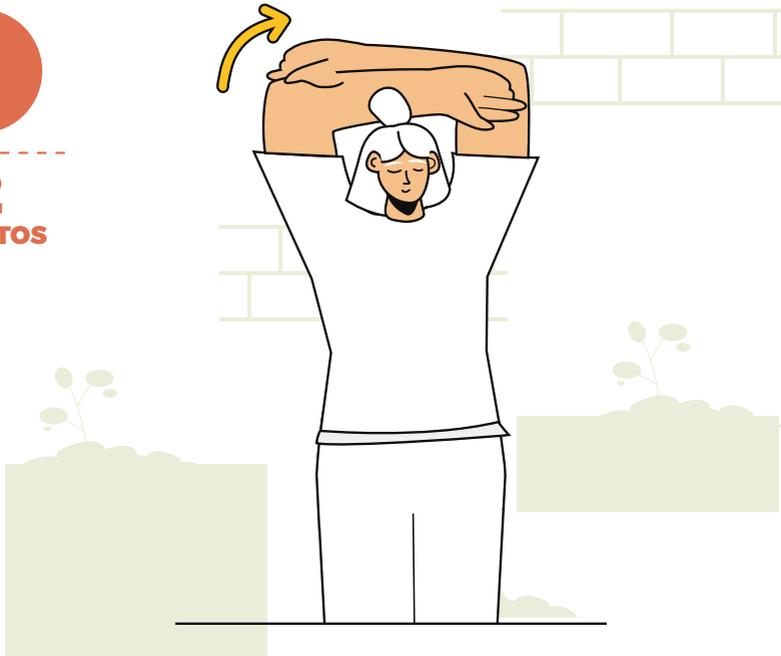
Consejo



Necesitarás una toalla de mano o una cuerda gruesa.



2
MINUTOS



Estiramiento del hombro

Lleva una mano a la nuca llevando hacia atrás el codo todo lo posible. **Después, ayúdate con la otra mano para seguir llevando hacia atrás el codo** hasta

notar tensión muscular (30 segundos). Después, cambia de brazo.

Repítelo de nuevo con ambos brazos.

Consejo



Si no llegas a ayudarte con la otra mano, puedes apoyar el codo levantado en el marco de una puerta y ayudarte con él.



2
MINUTOS



Estiramiento de la lumbar

Sentado en una silla, agárrate la rodilla con las manos y júntala todo lo que puedas al pecho. **La otra pierna debe estar tocando el suelo** (30 segundos).

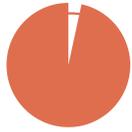
Después, cambia de pierna.

Repítelo de nuevo con las dos piernas.

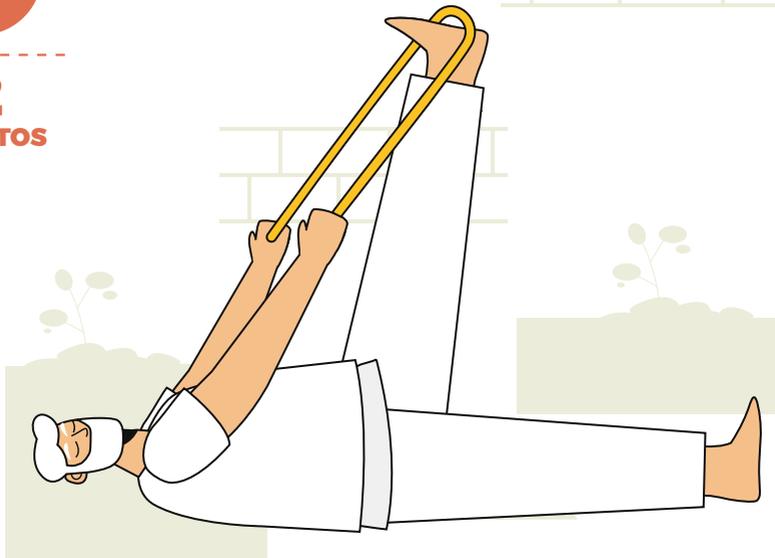
Consejo



Necesitarás una silla robusta.



2
MINUTOS



Estiramiento de los isquiotibiales

Boca arriba, **pasa una goma por la planta del pie para ayudarte a levantar la pierna** hasta que notes tensión muscular (30 segundos).

Después, cambia de pie.

Repítelo de nuevo con las dos piernas.

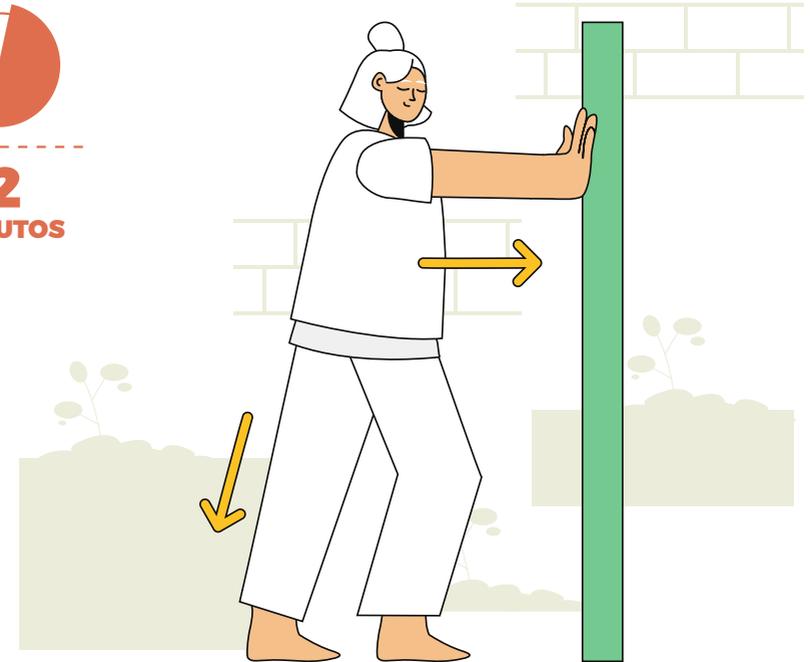
Consejo



Si no puedes hacerlo recostado, hazlo sentado y apoyando la pierna en una silla delante de ti para realizar el estiramiento.



2
MINUTOS



Estiramiento de los gemelos

Lleva un pie hacia atrás **con la planta del pie apoyada hasta que notes tensión muscular** (30 segundos).

Después, cambia de pie.

Repítelo de nuevo con las dos piernas.

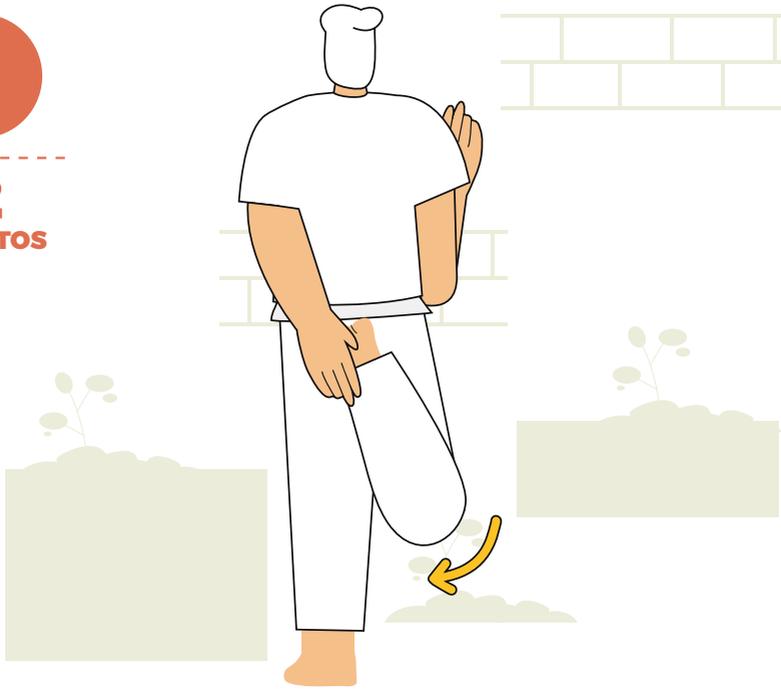
Consejo



Si no notas tensión muscular en la pierna trasera, puedes elevar los dedos del pie trasero pisando la toalla de mano enrollada sobre sí misma.



2
MINUTOS



Estiramiento de los cuádriceps

Agarra un pie por detrás con la mano contraria.

Tira del pie hacia arriba hasta que notes tensión muscular (30 segundos).

Después, cambia de pie.

Repítelo de nuevo con las dos piernas.

Consejo

i

Si no notas tensión muscular, aprieta el abdomen para realizar una retroversión de la pelvis. Notarás un incremento de la tensión muscular en el cuádriceps.

i

“MANTENTE EN FORMA ESTE VERANO” es una guía básica de entrenamientos adaptada para personas mayores de Retiro. **Profesionales del ámbito de la salud de Asociación Garaje**, en colaboración con los **Servicios Sociales de Distrito Retiro**, han diseñado y pautado esta guía con consejos y ejercicios prácticos que promueven **hábitos de vida saludable durante el verano**.

